Funcionamiento y mantenimiento de la consola P10

PRECOR®

Funcionamiento y mantenimiento de la consola P10

PRECOR®

Información de edición

FUNCIONAMIENTO Y MANTENIMIENTO DE LA CONSOLA P10

P/N 302291-561

Copyright © January 2013 Precor Incorporated. Todos los derechos reservados. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Nota sobre la marca comercial

Precor®, AMT®, EFX® y Preva son marcas comerciales registradas de Precor Incorporated. El resto de nombres de este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Importante: *Guarde estas instrucciones para que le sirvan como referencia en el futuro.*

Lea todas las instrucciones en la documentación suministrada con el equipo de ejercicios, incluidas todas las guías de montaje, guías de usuario y manuales del fabricante, antes de instalar este dispositivo.

Nota: Este producto está diseñado para un uso comercial.

Este aparato (en adelante denominado "la consola") debe enviarse junto con el nuevo equipo para hacer ejercicio de Precor (en adelante denominado "la unidad base"). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA **Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.**

Precauciones de seguridad

Tome siempre las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones que se deben seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga todas las instrucciones de las etiquetas del equipo.
- Asegúrese de que todos los usuarios acuden a un médico para que lleve a cabo un examen físico completo antes de iniciar cualquier programa de fitness, especialmente en caso de tensión arterial elevada, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas, historial familiar con alguna de las enfermedades antes mencionadas, edad superior a los 45 años, ser fumadores, obesidad, falta de entrenamiento periódico en el último año, o consumo de alguna medicación.

  Equivalente en francés del aviso anterior para los mercados canadienses: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de este equipo se suban o se acerquen a él. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que todos los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa suelta. Los usuarios no deben llevar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogérselo.

- No deje nunca el equipo desatendido cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.

  Nota: El transformador opcional se considera una fuente de alimentación para los equipos con autoalimentación.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como está marcado en el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- En las cintas de correr: No utilice funciones de escritura ni de navegación web mientras camine a velocidades superiores a un **ritmo lento y relajado.** Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- En AMT y EFX: Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- Antes de utilizar la máquina, lea atentamente los procedimientos de parada de emergencia y pruébelos.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluido el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima del equipo ni nada que lo cubra. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y utilice el equipo sobre una superficie firme y nivelada.

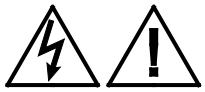
- **SEPARACIÓN:** las recomendaciones de separación mínima siguientes se basan en una combinación de los estándares voluntarios ASTM (EE. UU.) y las normas EN (Europa) del 1 de octubre de 2012 para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia:
  - **Cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) a cada lado de la cinta y 2 m (78 pulg.) detrás de la máquina.
  - **Equipos cardiovasculares excepto las cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) por lo menos en un lado y 0,5 m (19,7 pulg.) por delante o por detrás de la máquina.

  Se debe prestar especial atención a los requisitos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA), Código 28 del CFR de EE. UU. (*Sección 305*). Los estándares ASTM son voluntarios y pueden no reflejar los estándares actuales de la industria. El área real para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia es responsabilidad del centro. En el centro deben tenerse en cuenta los requisitos de espacio total para poder practicar en cada unidad y cumplir los estándares voluntarios y de la industria, además de cualquier normativa local, estatal y federal. Los estándares y las normas están sujetos a cambios en cualquier momento.

  Importante: *Estas recomendaciones de separación deberán seguirse cuando el equipo se coloque lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.
- Cuando utilice la cinta de correr, ajústese siempre la pinza de seguridad en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. Si no se utiliza la pinza de seguridad se corren serios riesgos de sufrir lesiones en caso de caída.

- Tenga en cuenta que los monitores de ritmo cardíaco no son dispositivos médicos. Hay varios factores, incluido el movimiento del usuario, que podrían influir en la precisión de las lecturas de ritmo cardíaco. Los monitores de ritmo cardíaco están diseñados exclusivamente como ayuda durante el entrenamiento para averiguar la tendencia general del ritmo cardíaco.
- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca utilice este equipo si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona adecuadamente, o si se ha caído, averiado o se ha expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la sección *Mantenimiento* del manual del fabricante. Inspeccione el equipo en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Si desea obtener más información, consulte la guía de montaje del producto.
- Restricciones de peso del equipo: No utilice la cinta de correr si pesa más de 225 kg (500 libras). Si pesa más de 160 kg (350 libras), no corra en la cinta de correr. Para todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 160 kg (350 libras).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén empleando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.
- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo por su cuenta, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.

- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.
- No se apoye en la consola ni tire de ella en ningún momento.



PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta; podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder respecto a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico.*

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto a los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida, reciclaje y recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en el EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipo cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicios Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radio radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

Note: For North America only

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

Note: For North America only

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V

Nota: se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Debe disponer de un cable de alimentación que cumpla los requisitos del código eléctrico de su zona y los requisitos del equipo. Las cintas de correr de Precor deben conectarse a un circuito derivado aislado de 20 amperios que puede compartirse únicamente con una Personal Viewing System (PVS). Si necesita más ayuda sobre cómo realizar las conexiones de alimentación, póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Precor.

Importante: *un circuito derivado individual proporciona un conductor caliente y un conductor neutro a una toma de corriente. Estos conductores no deben presentar bucles ni conexiones "en cadena margarita" o estar conectados a otros conductores. El circuito debe tener una conexión a tierra que siga las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.*

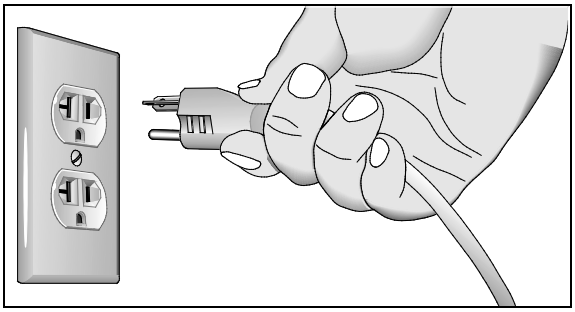


Figura 1: clavija de toma de corriente de 120 voltios y 20 amperios

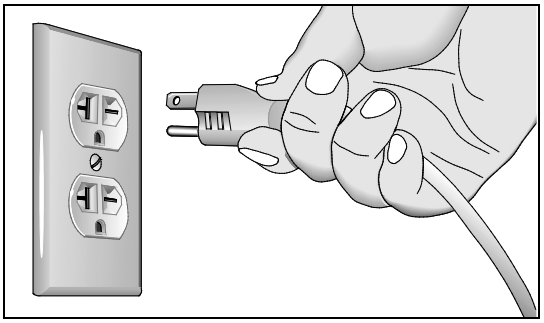


Figura 2: clavija de toma de corriente de 240 voltios y 20 amperios

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: Todos los equipos excepto las cintas de correr

Nota: Se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos locales de cada zona.

Los equipos que dispongan de una consola P80 o de una pantalla de Personal Viewing System (PVS) deben tener una conexión eléctrica aparte. Se pueden conectar hasta 10 pantallas a un circuito derivado de 20 amperios. Si hay otros dispositivos conectados al circuito derivado, el número de pantallas debe reducirse en función del voltaje de dichos dispositivos.

Nota: Los cables de alimentación con divisor tradicionales dotados de conectores IEC-320 C13 y C14 cuentan con una capacidad máxima recomendada de cinco pantallas.

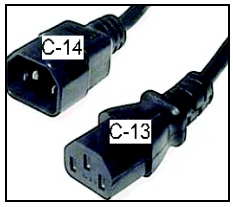


Figura 3: conectores IEC-320 C13 y C14

Solicitud de servicio técnico

No intente reparar el equipo a menos que sea para tareas de mantenimiento. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el minorista. Para obtener mayor información sobre los números de atención al cliente o la lista de centros de servicio autorizados Precor, visite la página web de Precor en *http://www.precor.com*.

Contenido

Instrucciones importantes de seguridad 3
Precauciones de seguridad 4
Materiales peligrosos y su correcta eliminación 8
Reciclaje y eliminación del producto 9
Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular 10
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V 12
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: Todos los equipos excepto las cintas de correr 13
Solicitud de servicio técnico 13

Guía de inicio 17
Activación de la consola para equipos autoalimentados 17
Identificación de las partes de la consola 19

Configuración de la consola 23
Configuración del sistema 23
Parámetros del club 25
Visualización de las pantallas informativas 29
Introducción de identificador de usuario con equipos CSAFE 34

Presentación de la consola P10 a los usuarios 35
Uso de la función de control manual del ritmo cardiaco 35
Uso de la cinta pectoral con transmisor 37
Uso de la pinza de seguridad de la cinta de correr 38
Función Auto Stop™ (parada automática) de la cinta de correr 40

Inicio de un ejercicio 41
Inicio de un ejercicio programado 42
Interrumpir y reanudar una sesión de ejercicio 42
Finalización de una sesión 44

Mantenimiento 45
Limpieza de la consola y de la pantalla 46
Cambio de la cinta (solo para el nuevo modelo de AMT) 47

Capítulo 1

Guía de inicio

La consola P10 ofrece a los administradores la posibilidad de fijar valores predeterminados para cubrir sus necesidades concretas. Estos valores incluyen elementos como el idioma, las unidades de medida y la configuración de un tiempo de ejercicio máximo permitido por cada unidad del equipo.

Activación de la consola para equipos autoalimentados

Los equipos de Precor pueden ser autoalimentados o utilizar una fuente de alimentación externa a través de un transformador opcional. En los equipos autoalimentados, la consola se inicializa cuando el usuario comienza a hacer ejercicio. Esta sección ofrece más detalles sobre la alimentación de los equipos.

Activación de la consola para equipos autoalimentados

En los equipos autoalimentados, cuando un usuario comienza a hacer ejercicio, la consola se inicializa y muestra el panel de bienvenida. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca el panel de bienvenida. Las palabras **PEDALEE MÁS RÁPIDO** (o el mensaje equivalente, dependiendo del tipo de equipo) aparecerán en pantalla cuando el ritmo de movimiento sea inferior a los requisitos mínimos.

El equipo ahorra batería cuando pasa al modo de apagado. Si el usuario no mantiene un ritmo de movimiento mínimo, comienza un proceso de apagado que dura 30 segundos.

En este modo, la consola muestra un indicador de cuenta atrás e ignora las pulsaciones de teclas. Si no se detecta ningún movimiento o el ritmo se encuentra por debajo del mínimo, el indicador cambia mientras continúa la cuenta atrás.

Nota: el usuario puede reanudar la sesión de ejercicio antes de que termine la cuenta atrás, en cuyo caso el programa continuará desde el punto en que se interrumpió.

Uso opcional del transformador de alimentación

Un transformador de alimentación de CA opcional proporciona una alimentación continua al equipo. Este transformador permite cambiar los ajustes sin tener que pedalear en el equipo. Para comprarlo, póngase en contacto con su distribuidor.

Si compra el transformador opcional, debe también adquirir el kit del cable interno. El kit está compuesto por el cable, la abrazadera y los pernos que conectan el transformador con el tablero electrónico inferior.

PRECAUCIÓN: el kit del cable interno debe ser instalado por personal de mantenimiento autorizado. No intente instalarlo por su cuenta, ya que podría anular la Garantía limitada de Precor. Para mayor información, remítase a *Solicitud de servicio técnico*.

Importante: *si este equipo incluye una consola P80, el transformador opcional y el kit del cable interno también deben instalarse para proporcionar una alimentación continua a la unidad base y alimentar su batería interna.*

Una vez instalado el kit del cable interno, puede enchufar el transformador opcional al equipo. Enchufe el extremo opuesto a la fuente de alimentación adecuada para su equipo (120 V o 240 V). Consulte las instrucciones de seguridad indicadas al inicio de este manual antes de usar el transformador.

PRECAUCIÓN: cuando utilice el transformador opcional, compruebe que el cable de alimentación no atente contra las normas de seguridad. Manténgalo alejado de las zonas transitadas y de las piezas móviles. Si se dañan el cable de alimentación o el módulo de conversión de alimentación, deben sustituirse.

La consola de control funciona de modo diferente cuando se conecta el transformador. Puesto que el transformador suministra una fuente de energía constante, el usuario puede realizar pausas breves sin que la unidad inicie el procedimiento de apagado. Si el usuario no reanuda el ejercicio una vez agotado el tiempo límite de la pausa, la consola vuelve a mostrar la pantalla de bienvenida. El tiempo de pausa predeterminado es de 30 segundos para todos los equipos de fitness. Consulte en el manual la sección correspondiente a la consola de control y siga las instrucciones para configurar o modificar el límite de tiempo de las pausas.

Identificación de las partes de la consola

La siguiente ilustración proporciona información acerca de las teclas de la consola. El número y las acciones de las teclas de la consola podrían variar ligeramente en función del tipo de equipo.

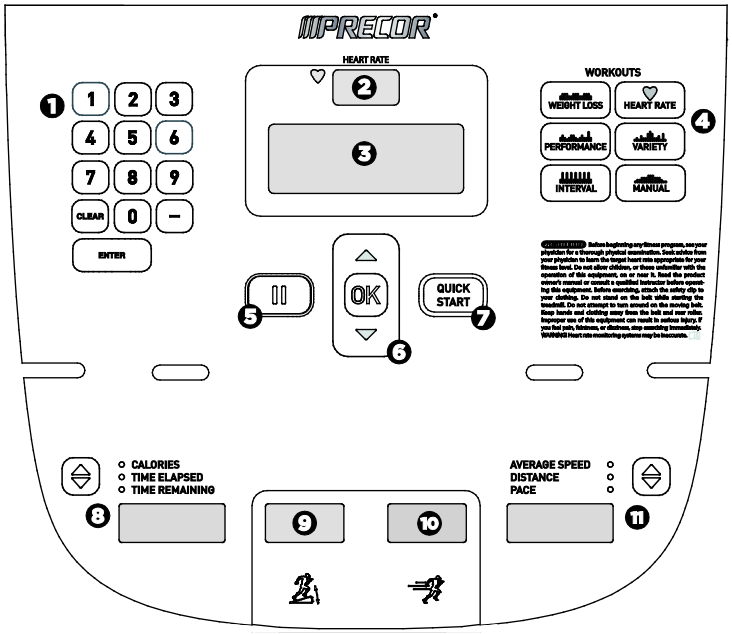


Figura 4: Teclas de la consola P10

Tabla 1. Partes de la consola

Número	Nombre	Detalles
1	Teclado numérico	Para introducir información numérica, como edad, peso o contraseñas. También se pueden introducir y cambiar canales mediante el teclado numérico. • Pulse **Borrar** para borrar los números introducidos. • Pulse **Intro** para confirmar la selección.
2	Ritmo cardíaco	Muestra su frecuencia cardíaca actual.
3	Pantalla inferior	Muestra información gráfica acerca del progreso de su ejercicio.
4	Ejercicios	Ejemplos de ejercicios: • Manual • Ritmo cardíaco • Intervalo • Pérdida de peso • Variedad • Rendimiento
5	Pausa	Se utiliza para pausar o finalizar una sesión de ejercicios.
6	OK y flechas arriba/abajo	Se utilizan para moverse por las opciones y la configuración.
7	Quick Start	Pulse **Quick Start** para comenzar sus ejercicios.
8	• Calorías • Tiempo transcurrido • Tiempo restante • Vatios (bicicletas estáticas) • Tiempo (bicicletas estáticas)	Utilice las flechas ▲ o ▼ para cambiar la información que aparece en pantalla.

Número	Nombre	Detalles
9	Inclinar o CrossRamp	Disponible en las cintas de correr y EFX (doble).
10	Velocidad o resistencia	Disponible en AMT, bicicletas estáticas, cintas de correr, EFX (individual) y EFX (doble).
11	• Velocidad media (cintas de correr) • Velocidad (bicicletas estáticas) • Ritmo (cintas de correr) • Distancia (todos los equipos) • RPM (bicicletas estáticas) • Cal/min (AMT) • Pasos/min (AMT, EFX) • Pasos totales (EFX)	Utilice las flechas ▲ o ▼ para cambiar la información que aparece en pantalla.

Capítulo 2

Configuración de la consola

Utilice el modo Sistema para configurar los ajustes conforme a las necesidades de los usuarios y del establecimiento. Únicamente los administradores y los técnicos de mantenimiento registrados pueden ver el menú Sistema. Los cambios realizados a estos ajustes se guardan en el equipo de fitness.

Las categorías de la configuración del sistema son:

- Parámetros del club
- Pantalla informativa

Configuración del sistema

Las funciones de configuración del sistema quedan ocultas a los clientes del club y solo se puede acceder a ellas mediante una combinación especial de teclas. Para poder ver la configuración del sistema, el equipo debe estar en estado de bienvenida. El equipo se encuentra en estado de bienvenida cuando está encendido pero no en uso. Esto quiere decir que no hay en curso ninguna sesión de ejercicio, introducción de datos u operación de diagnóstico.

Cuando el equipo se encuentra en estado de bienvenida:

- **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICK START PARA EMPEZAR** aparece en la pantalla de texto.
- En la cinta de correr, la cinta no se mueve y el motor está apagado.

Nota: En equipos autoalimentados, la consola se inicializa al empezar a realizar el ejercicio. Se debe mantener una frecuencia mínima de movimiento para que aparezca la pantalla de bienvenida.

Los cambios realizados en los modos de configuración del sistema pasan a ser la configuración predeterminada cuando la pantalla se reinicia con la pantalla de bienvenida.

PRECAUCIÓN: Si cambia la pantalla de unidad de medida de la cinta de correr, compruebe la configuración de velocidad para asegurarse de que es la correcta.

Para ver la configuración del club:

1. Desde la pantalla de bienvenida, pulse **Pausa**.

2. Pulse la siguiente secuencia de números para introducir la contraseña:

   5 6 5 1 5 6 5
3. Pulse **OK**.

   Aparece la pantalla “Set Club Parameters” (Fijar parámetros del club).

Tabla 2. Teclas de navegación para el modo de configuración del sistema

Tecla	Función
▲ o ▼	Permite moverse por el menú de configuración
OK	Selecciona un ajuste del menú y confirma los cambios realizados a su valor
BORRAR	Vuelve al nivel anterior del menú sin guardar los cambios
PAUSA	Sale del modo de configuración del sistema y vuelve a la pantalla de bienvenida

Parámetros del club

Utilice la siguiente información para personalizar el equipo con su propia configuración.

Nota: Al cambiar los parámetros del club, los nuevos ajustes sustituyen la configuración predeterminada de fábrica.

"Safety code" (Código de seguridad, solo para cintas de correr)

Valor: Activado o desactivado

(predeterminado: desactivado)

En el momento del envío de fábrica del equipo, la función de protección por código de seguridad está desactivada. Si se activa el código de seguridad, los usuarios deberán introducir un número de cuatro dígitos para empezar su sesión de ejercicio e iniciar la cinta de correr. El código es **1 2 3 4**.

"Select Language" (Seleccionar idioma, todos los equipos)

Valor: English, Deutsch, español, francais, Netherlands, portugues, rucckijj, e italiano

(predeterminado: inglés)

Seleccione el idioma que prefiera para la pantalla de la consola.

Nota: Los avisos de programación no se ven afectados por la selección de idioma. Los avisos de esta sección continuarán apareciendo en inglés.

"Select Units" (Seleccionar unidades, todos los equipos)

Valor: imperial o métrico

(predeterminado: imperial)

El equipo puede mostrar las medidas según el sistema métrico o el imperial (estándar estadounidense).

Importante: *Si cambia la pantalla de unidad de medida en una cinta de correr, compruebe la configuración de velocidad para asegurarse de que es la correcta.*

"Set Max Workout Time" (Fijar tiempo máximo de ejercicio, todos los equipos)

Rango de valores: entre 1 y 240 minutos

(predeterminado: 60 minutos)

Puede fijar un tiempo máximo de ejercicio por sesión. Elija un límite de tiempo de entre 1 y 240 minutos, o seleccione **Ilimitado** si no desea fijar un tiempo límite. Por ejemplo, si fija el tiempo límite en 20 minutos, los usuarios solo podrán introducir un tiempo de ejercicio de entre 1 y 20 minutos.

"Set Max Pause Time" (Fijar tiempo máximo de pausa, todos los equipos)

Rango de valores: entre 1 y 120 segundos

(predeterminado: 120 segundos)

Este ajuste limita el tiempo que el equipo permanece en la pantalla de pausa durante un ejercicio antes de reiniciarse.

Nota: El adaptador de corriente opcional debe estar conectado en el equipo autoalimentado para establecer un límite definitivo de tiempo en pausa. Si el adaptador de corriente opcional no está conectado y la frecuencia de movimiento desciende por debajo de los requisitos mínimos, el equipo empieza a apagarse, eliminando así el modo pausa.

"Set Cool Down Time" (Fijar tiempo de relajación, todos los equipos)

Rango de valores: entre 0 y 5 minutos

(predeterminado: 5 minutos)

Seleccionar la cantidad máxima de tiempo que el equipo permanece en modo relajación. El tiempo de relajación es el periodo de tiempo que sigue a la finalización de un programa, cuando el usuario se ejercita con una tasa de esfuerzo reducida.

"Set Speed Limit" (Fijar límite de velocidad, solo para cintas de correr)

Rango de valores: equipos sin limitación de velocidad

(predeterminado: velocidad máxima)

Este ajuste limita la velocidad a la que se mueve la cinta de correr y, por tanto, el número de ajustes de velocidad de los que puede disponer el usuario. Utilícelo para fijar la velocidad máxima que puede alcanzar un usuario con el equipo.

La velocidad aparecerá en kilómetros por hora (km/h) o en millas por hora (mph), en función de la unidad de medida (métrica o imperial) que se haya seleccionado anteriormente. Los valores van de los 0,8 hasta los 20 km/h (0,5 a 12 mph).

"Set Incline Limit" (Fijar límite de inclinación, solo para cintas de correr)

Rango de valores: equipos sin limitación de inclinación

(predeterminado: mayor grado posible)

Seleccionar el máximo porcentaje de inclinación que puede introducir un usuario con el equipo. Los valores van de 0,0 a 15,0.

Programas ocultos (solo para cintas de correr)

Valor: "Show Programs" (Mostrar programas) o "Hide Programs" (Ocultar programas)

(predeterminado: "Hide Programs", Ocultar programas)

Si se estableció como **Show Programs** (Mostrar programas), se puede utilizar el test de fitness.

Si se estableció como **HIDE PROGRAMS** (Ocultar programas), cuando el usuario pulse **RENDIMIENTO**, en la pantalla de texto aparecerá el mensaje **ENTRENAMIENTO NO DISPONIBLE.**

"Remote Speed Control" (Control remoto de velocidad, solo para cintas de correr)

Valor: Activar o desactivar

(predeterminado: desactivar)

Cuando esta función esté activada, los comandos de CSAFE FijarVelocidad y FijarGrado estarán disponibles si:

- La cinta de correr se encuentra en el estado "InUse" de CSAFE.
- Los valores de velocidad o grado enviados se encuentran dentro del rango.

"Auto Stop Configure" (Fijar Auto Stop, solo para cintas de correr)

Valor: encendido o apagado

(predeterminado: encendido)

Ajustar en **Activado** para detener la cinta de correr de forma gradual cuando no haya ningún usuario en el equipo. Esto podría suceder si un usuario se bajase del equipo durante un ejercicio y no lo apagase.

Fijar nivel automático de CrossRamp (solo para EFX)

Rango de valores: entre 0 y 20

(predeterminado: 10)

Utilice esta configuración para seleccionar la inclinación concreta de la rampa a la que debe volver automáticamente el EFX al final de la sesión de ejercicio.

Fijar ámbito de resistencia (solo para bicicletas estáticas)

Rango de valores: Alto, medio o bajo

(predeterminado: alto)

Se puede establecer una resistencia de base baja, media o alta en bicicletas estáticas reclinables y verticales. Hay 25 niveles de resistencia dentro de la configuración de cada base, pero la configuración de base afecta a todo el ámbito de resistencia. Pueden seleccionarse los siguientes rangos:

- Alto: genera un ámbito de resistencia total.
- Medio: genera aproximadamente dos tercios de la resistencia disponible dentro de la configuración del grupo alto.
- Bajo: genera aproximadamente un tercio de la resistencia disponible dentro de la configuración del grupo alto.

Visualización de las pantallas informativas

Los ajustes de las pantallas informativas son valores que le dan información acerca del equipo. Entre los tipos de información que contiene este grupo se encuentra un registro de eventos, números de serie de programas y del equipo, e información de su uso.

Para ver la configuración del sistema:

1. Desde la pantalla de bienvenida, pulse **Pausa**.

2. Pulse la siguiente secuencia de números para introducir la contraseña:

   6 5

3. Pulse **Intro**.

Siga la siguiente tabla para configurar valores de pantallas informativas personalizadas.

Tabla 3. Valores de pantallas informativas

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	ODOMETER (Odómetro)	Está correlacionado con el tipo de equipo y de la unidad de medida, imperial o métrica, seleccionados en los programas. • Cintas de correr y AMT: muestra el número de kilómetros o millas acumuladas que se han registrado hasta la fecha. Además, el AMT muestra el número de pasos verticales. • EFX: muestra el número total de pasos que se han registrado hasta la fecha. • Bicicleta estática: muestra el número total de revoluciones que se han registrado hasta la fecha.

Producto	Valor	Información proporcionada
AMT	BELT USAGE (Uso de la cinta)	• **Belt Stride Count (Recuento de zancadas de la cinta):** realiza un seguimiento del número de pasos dados en el equipo. • **Stride Count Reset (Reinicios del recuento de zancadas):** el reinicio aumenta en uno cada vez que se lleva a cabo un reinicio. • **Odómetro en el último reinicio:** registra la lectura del odómetro en el momento en que se cambió la cinta. El odómetro del equipo continúa contando y sumando después del cambio de cinta.
Todo	CONTADOR DE HORAS	Muestra el número de horas que el equipo ha estado en uso. **Nota:** El equipo cuenta los minutos transcurridos, aunque el valor que aparece se redondea en horas completas.
Todo	REFERENCIA DEL PROGRAMA DE REINICIO SUPERIOR	Referencia y versión del software de la aplicación del panel superior.
Todo	REFERENCIA DEL PROGRAMA DE LA BASE SUPERIOR	Muestra la versión del software de la aplicación de la base superior.
Todo	REFERENCIA DEL PROGRAMA DE LA BASE INFERIOR	Muestra la versión del software de la aplicación inferior.
Todo	PANEL DE MÉTRICAS	Muestra la referencia del software del panel de métricas.
Todo	NÚMERO DE SERIE	Muestra el modelo y el tipo de equipo.
Todo	REGISTRO DE USO	• Muestra el número de veces que se ha utilizado cada ejercicio y los minutos acumulados que se le asocian. • Muestra las preferencias del usuario en cuanto a la selección de ejercicios.

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	REGISTRO DE ERRORES	Muestra todos los códigos de evento que pueda haber detectado el programa. Para obtener más información, consulte *Registro de eventos.*

Registro de eventos (errores)

El registro de eventos, también llamado registro de errores, contiene la siguiente información:

- Número de evento
- Valor del odómetro cuando sucedió el evento
- Valor del contador de horas cuando sucedió el evento
- Corriente consumida por el motor cuando sucedió el evento (solo para cinta de correr)

La siguiente tabla muestra la lista de eventos que el programa puede detectar.

Tabla 4. Números y descripciones del registro de eventos

Número de evento	Descripción del evento
00	Evento de ubicación de memoria durante ACP superior
02	Evento de ubicación de RAM
03	Evento de comprobación de EEPROM
05	Tecla presionada durante el encendido
09	Evento de comprobación de memoria durante ACP inferior
10	Frecuencia de línea fuera del rango aceptable
11	Tensión baja de la alimentación del guardián (ACP superior)
12	Tensión baja de la alimentación del guardián (ACP inferior)
13	Velocidad incorrecta del ventilador (versión 1 cinta de correr)
14	Fallo del ventilador (ACP inferior)
15	Tensión de entrada de CA excesivamente alta
16	Tensión de entrada de CA excesivamente baja
20	Exceso de solicitudes de máxima potencia en un segundo
21	Exceso de solicitudes de máxima potencia consecutiva

Número de evento	Descripción del evento
22	Motor sin pulso durante el inicio
23	Motor sin pulso después del inicio
24	Se solicita reducción de velocidad y esta no se reduce
26	Ancho de pulso del motor incorrecto
27	Exceso de potencia del motor actual
28	Temperatura excesivamente alta
29	Exceso de tensión de entrada de CA
30	Evento de comunicación del panel inferior con el superior
31	Evento de comunicación fallido del panel superior con el inferior
32	Evento de comunicación del panel superior con el inferior
33	Evento de comunicación fallido del panel inferior con el superior
37	Error E-detener (solo para cintas de correr)
40	Movimiento del elevador detectado
42	Valor de la posición del elevador fuera de rango
43	No se encontró el interruptor cero
44	Movimiento no solicitado del elevador
45	Elevador moviéndose en la dirección equivocada
50	Exceso de potencia de freno (imán)
53	No se puede leer el objetivo, no se encontró el interruptor de inicio
54	Pérdida de pulsos del objetivo durante el funcionamiento
55	Interruptor de freno de inicio activado inesperadamente
60	Fallo del sensor Auto Stop (solo para cinta de correr)
61	No hay Auto Stop (solo para cinta de correr)
62	Fallo del sensor vertical (solo para AMT)
70	Sustitución de cinta, no se leyó el panel de control inferior (solo para AMT)
71	Sustitución de cinta, panel de control inferior nuevo (solo para AMT)

Número de evento	Descripción del evento
72	Sustitución de cinta, versión desconocida del panel de control inferior (solo para AMT)
73	Sustitución de cinta, registro incorrecto del panel de control inferior (solo para AMT)
74	Sustitución de cinta, consola restaurada del panel de control inferior (solo para AMT)
75	Sustitución de cinta, panel de control inferior restaurado (solo para AMT)
76	Sustitución de cinta, recuento de pasos de la consola menor que el del panel de control inferior (solo para AMT)
77	Sustitución de cinta, recuento de pasos de la consola mayor que el del panel de control inferior (solo para AMT)
78	Advertencia de sustitución de cinta (solo para AMT)
79	Sustitución de cinta obligatoria (solo para AMT)

Introducción de identificador de usuario con equipos CSAFE

Este equipo es totalmente compatible con los protocolos CSAFE. Si el equipo está conectado a un dispositivo maestro CSAFE, se solicita al usuario que pulse INTRO para dar comienzo al proceso de identificación. El identificador de usuario aparece con cinco ceros e indica el punto de inicio. La siguiente tabla describe las funciones de las teclas en el modo CSAFE.

Tabla 5. Teclas de acceso CSAFE

Teclas	Función
Teclado numérico	Utilice los números para escribir el ID de usuario. Una vez introducido el ID de usuario, pulse **OK** para enviarlo.
BORRAR	Borra los números del ID de usuario de uno en uno y de derecha a izquierda.
OK	Envía el ID de usuario. **Nota:** La introducción del ID de usuario se omite al escribir cinco ceros. Las estadísticas de los ejercicios no quedan registradas.
PAUSA	Reinicia al anuncio de bienvenida.

Aparece un mensaje en la pantalla para indicar que el dispositivo maestro CSAFE ha aceptado el ID de usuario. Una vez completada la selección del programa, el usuario puede comenzar sus ejercicios.

Capítulo 3

Presentación de la consola P10 a los usuarios

PRECAUCIÓN: antes de comenzar un programa de fitness, acuda a su médico para someterse a un reconocimiento médico completo. Consulte con su médico el ritmo cardíaco adecuado para su forma física.

La consola P10 dispone de una pantalla fácil de entender y de diversos ejercicios para cubrir sus necesidades.

Importante: *Repase las siguientes secciones de esta guía con sus usuarios antes de permitirles utilizar el equipo de fitness.*

- *Instrucciones de seguridad importantes*
- *Guía de inicio*
- *Uso de la pinza de seguridad (solo para cintas de correr)*

Uso de la función de control manual del ritmo cardiaco

Nota: El rendimiento del control manual del ritmo cardiaco puede variar en función de la fisiología, forma física y edad del usuario, entre otros factores. Es posible que obtenga una lectura irregular si tiene las manos secas, sucias o grasientas, o si la piel de las palmas es especialmente gruesa. La aplicación de crema de manos también puede producir una lectura irregular. Asimismo, asegúrese de que los sensores estén limpios para garantizar que se mantenga un contacto adecuado.

Para utilizar la función de control manual del ritmo cardiaco, coloque la palma de las manos directamente sobre los sensores metálicos situados en los manillares del equipo. Para garantizar una lectura precisa del ritmo cardiaco, asegúrese de seguir los siguientes consejos:

- Ambas manos deben asir los sensores para que se registre el ritmo cardiaco.
- El ritmo cardiaco comienza a registrarse tras un número determinado de latidos consecutivos (15-20 segundos).
- No aplique demasiada fuerza al asir los sensores. Sujételos con suavidad y holgura. Asir las empuñaduras con demasiada fuerza puede perjudicar la lectura.
- Durante el entrenamiento, su transpiración ayudará a transmitir la señal del ritmo cardiaco. Si le resulta difícil utilizar las empuñaduras manuales para determinar su ritmo cardiaco, vuelva a probar los sensores más avanzado el entrenamiento para ver si consigue obtener una señal.
- Si la función de control manual del ritmo cardiaco no le funciona, Precor recomienda utilizar una correa transmisora ajustable al pecho.

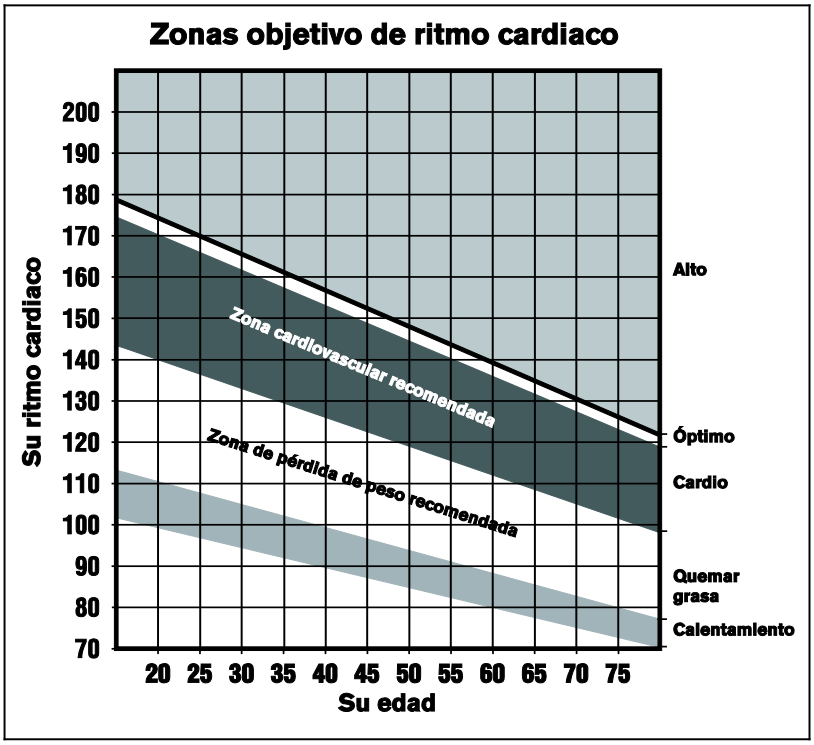


Figura 5: zonas objetivo de ritmo cardiaco

PRECAUCIÓN: La frecuencia cardíaca no debe superar nunca el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima durante el entrenamiento aeróbico. La frecuencia cardíaca máxima es igual a 220 menos su edad.

Uso de la cinta pectoral con transmisor

ADVERTENCIA **Las señales del transmisor de la cinta pectoral (o cinta de frecuencia cardíaca) podrían interferir con marcapasos u otros posibles dispositivos implantados. Consulte a su médico, al fabricante de la cinta pectoral y al de su dispositivo implantado antes de utilizar una cinta transmisora.**

El uso de una cinta pectoral durante el ejercicio proporciona información constante acerca de la frecuencia cardíaca. Para que el equipo detecte su frecuencia cardíaca, debe sujetar los sensores táctiles o llevar una cinta pectoral durante el ejercicio. En el supuesto de contar con los datos táctiles y los inalámbricos tendrán preferencia los táctiles, por lo que serán los que aparezcan en pantalla.

Nota: Para obtener una lectura fiable, la cinta debe estar en contacto directo con la piel, bajo el esternón (para mujeres, justo bajo la línea del pecho).

Para utilizar una cinta pectoral con transmisor:

1. Humedezca levemente la parte interior de la cinta con agua corriente.

   Importante: *No utilice agua desionizada. No tiene los minerales ni las sales necesarios para conducir los impulsos eléctricos.*
2. Ajuste la cinta y colóquela alrededor del pecho. La cinta debe quedar ajustada, aunque sin apretarle.
3. Compruebe que ha colocado la cinta pectoral por el lado correcto, de forma horizontal y centrada en su pecho.
4. Compruebe la colocación de la cinta pectoral mediante la función de frecuencia cardíaca del equipo. Si se registra la frecuencia cardíaca, la colocación de la cinta pectoral es correcta. Si el equipo no registra la frecuencia cardíaca, vuelva a ajustar la cinta y a comprobarla mediante la función de frecuencia cardíaca.

Uso de la pinza de seguridad de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con dos funciones diferentes de detención que se comportan de la siguiente manera:

Si el usuario...	*La cinta de correr...*	*Y la consola...*
Tira del cordón unido a la pinza de seguridad y pulsa el botón de reinicio. ❶	Reduce la velocidad hasta detenerse.	Muestra la frase PULSE PARA REINICIAR INTERRUPTOR. En algunos modelos de consola, una flecha apunta al botón de reinicio.
Pulsa el botón rojo DETENER. ❷	Reduce la velocidad hasta detenerse.	Muestra que el ejercicio está en pausa.

El botón de reinicio está situado debajo de la consola, a continuación del botón rojo **DETENER**, como se muestra en la siguiente ilustración. Al pulsarlo, aparece la barra con la frase **PULSE PARA REINICIAR INTERRUPTOR** en la parte delantera. La cinta de correr no funcionará mientras se pueda leer esta frase.

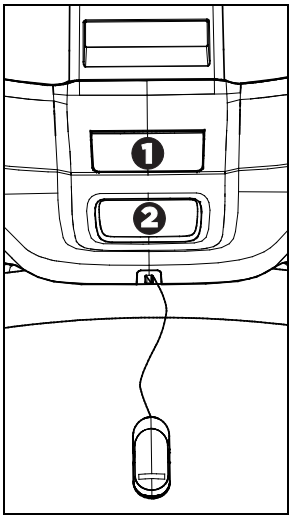


Figura 6: interruptor de reinicio

Debe explicarse a los usuarios la importancia del uso de la pinza de seguridad durante la realización de ejercicio en la cinta de correr y mostrarles la forma correcta de sujetarlo a la ropa, cerca del pecho.

Si se acciona el botón de reinicio mientras se realiza ejercicio, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. Vuelva a colocarse la pinza de seguridad, si fuese necesario.
2. Pulse el botón de reinicio hasta que haga clic y vuelva a su posición normal.

   Nota: Si se pulsa el botón de reinicio se eliminan todos los datos acerca de los ejercicios actuales.
3. Comience sus ejercicios desde el principio, restando el tiempo necesario para igualar la cantidad que ya se había completado.

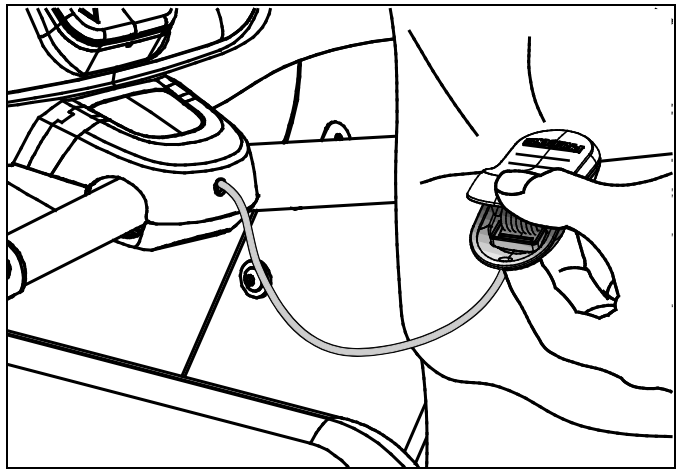


Figura 7: colocación de la pinza de seguridad

Función Auto Stop™ (parada automática) de la cinta de correr

Importante: *el ajuste predeterminado para de esta función es ACTIVADA. Un administrador puede desactivar esta función en los Ajustes del sistema; sin embargo, Precor recomienda que permanezca ACTIVADA.*

La función Auto Stop™ (parada automática) está diseñada para detener gradualmente la cinta de correr cuando no se está utilizando. Esto puede ocurrir si un usuario se baja de la cinta antes de terminar el entrenamiento y la deja encendida.

Sesenta segundos después del inicio o reanudación del entrenamiento en una cinta de correr, el equipo inicia el control de parada automática. Si se detecta un usuario, no aparece ningún mensaje y el entrenamiento seleccionado continúa.

Si no se detecta ningún usuario transcurridos otros 30 segundos, la consola muestra el mensaje **NINGÚN USUARIO DETECTADO, PARADA EN 10 SEGUNDOS** para avisar de la parada. Durante la visualización de este mensaje comienza una cuenta atrás de diez segundos. Si un usuario no anula la cuenta atrás, la cinta se detiene gradualmente cuando esta finaliza.

Nota: los usuarios que pesan más de 41 kg (90 libras) se detectan dentro de los límites de velocidad y posición de la función. Los usuarios que pesan entre 22,7 y kg (50 y 89 libras) podrían no detectarse dependiendo de su velocidad y ubicación. Consulte y siga siempre las instrucciones de la consola para su funcionamiento correcto.

Capítulo 4

Inicio de un ejercicio

PRECAUCIÓN: si está utilizando una cinta de correr, asegúrese de sujetar la pinza de seguridad a la ropa antes de comenzar el entrenamiento.

Cuando aparece en la pantalla de texto la frase **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICK START PARA EMPEZAR**, el equipo se encuentra en estado de bienvenida.

Si el equipo está conectado a CSAFE, en la pantalla se puede leer **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICK START PARA COMENZAR**.

Si aparece algo diferente, pulse **Pausa** para que aparezca la pantalla de bienvenida.

Desde esta pantalla existen dos formas de iniciar un ejercicio:

- Pulse **Quick Start™**.

  Esta acción activa el programa manual. Los cálculos, como las calorías quemadas, se basan en una persona de 35 años de edad y con un peso de 68 kg (150 lb).
- Pulse uno de los ejercicios programados.

Cuando un usuario alcanza el límite de tiempo estipulado por el club durante un ejercicio, en la pantalla se puede leer **SE ALCANZO LIMITE DEL CLUB. FINALIZANDO PROGRAMA**, junto al límite de tiempo de minutos.

Inicio de un ejercicio programado

Los ejercicios programados son una muy buena forma de ajustar el entrenamiento a sus objetivos, mantenerse motivado y añadir variedad a sus sesiones. La mayoría de los equipos P10 contienen múltiples ejercicios programados. Entre ellos se encuentran:

- Manual
- Ritmo cardíaco
- Intervalo
- Pérdida de peso
- Variedad
- Rendimiento

Interrumpir y reanudar una sesión de ejercicio

Al interrumpir un entrenamiento, el equipo responde de una o dos formas, dependiendo del sistema de alimentación.

En pausa (equipos con alimentación externa)

Cuando la sesión se interrumpe, la velocidad de la cinta se reduce lentamente a cero, o la resistencia se reduce lentamente al mínimo. El motor de levantamiento se apaga y la inclinación o la Cross Ramp permanecen en su posición actual. Se cancela la introducción de datos.

Al pulsar **Pausa** en todos los equipos, excepto las cintas de correr, se mostrará la pantalla de resumen con los parámetros de medición del entrenamiento. Tras mostrar el resumen, se vuelve a la pantalla de bienvenida.

Apagado pendiente (equipos autoalimentados)

En las máquinas autoalimentadas, el estado de pausa es equivalente al de apagado pendiente. Cuando termina el entrenamiento, el equipo inicia una cuenta atrás de 30 segundos.

Los parámetros de medición acumulados (p. ej., tiempo, zancadas, distancia, calorías) conservan sus valores actuales y no cambian. Es posible que no se inicie la introducción de datos.

Para reiniciar el programa, recomience el entrenamiento. La resistencia se restablece al valor registrado cuando el programa se interrumpió.

Si el equipo permanece inactivo durante más de 30 segundos, la alimentación se interrumpirá y se ignorará la pantalla de resumen del entrenamiento.

Durante el ejercicio se toman tres tipos diferentes de métricas.

Métricas controladas, que pueden fijarse y cambiarse. Incluyen:

- Nivel de resistencia (AMT, EFX y bicicletas estáticas)
- Velocidad (cintas de correr)
- Inclinación (cintas de correr y EFX)
- CrossRamp (EFX)

Métricas de rendimiento actual, que describen la intensidad de un ejercicio en tiempo real. Incluyen:

- Ritmo (cintas de correr)
- Ritmo cardíaco
- Velocidad (bicicletas estáticas)
- Revoluciones/minuto (bicicletas estáticas)
- Pasos/minuto (AMT, EFX)
- Vatios (bicicletas estáticas)

Métricas acumuladas, que describen el rendimiento general a lo largo de toda la sesión de ejercicios. Incluyen:

- Tiempo transcurrido
- Tiempo restante
- Distancia
- Calorías
- Tiempo (bicicletas estáticas)
- Pasos totales (EFX)
- Velocidad media (cintas de correr)

Finalización de una sesión

La relajación es un aspecto importante en todo ejercicio, ya que ayuda a reducir la rigidez y el dolor muscular al transportar los excedentes de ácido láctico fuera de los músculos en tensión. Además, una relajación progresiva de entre tres y cinco minutos permite que la frecuencia cardíaca vuelva a su estado normal de reposo.

Al finalizar, una pantalla Resumen muestra su frecuencia cardíaca media durante los ejercicios y la métrica acumulada durante estos.

Si realizó el programa de ejercicios Test de fitness, un mensaje inicial le muestra la puntuación de fitness.

En los dos mensajes siguientes se pueden ver las frecuencias cardíacas media y máxima durante la sesión. Estos mensajes solo aparecerán si se tomaron los datos acerca de la frecuencia cardíaca durante la sesión, es decir, si apareció al menos un número de frecuencia cardíaca válida durante la sesión.

La pantalla de resumen caduca a los dos minutos, tras los cuales se vuelve al anuncio de bienvenida. Si la máquina se encuentra en un estado finalizado de CSAFE, el estado de resumen durará al menos el equivalente al valor de caducidad de CSAFE, generalmente diez segundos o menos. Si no ha durado tanto, antes de volver al anuncio de bienvenida, la palabra **REINICIANDO** aparece hasta que el estado finalizado de CSAFE haya terminado.

Capítulo 5

Mantenimiento

Para que el equipo se mantenga funcionando correctamente, realice las tareas de mantenimiento menores indicadas en esta sección en los intervalos sugeridos. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o de realizar cualquier tarea de mantenimiento. Si el equipo utiliza un transformador de alimentación opcional, desconéctelo.**

Limpieza de la consola y de la pantalla

La consola requiere poco mantenimiento una vez instalada. Precor recomienda limpiar la consola antes y después de cada sesión de ejercicio.

Para eliminar el polvo y la suciedad de la consola:

- Limpie todas las superficies expuestas con un paño suave humedecido con una solución de 30 partes de agua por 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite **www.simplegreen.com**).

Importante: *no utilice limpiadores ácidos. Ello deterioraría el recubrimiento de laca o pintura y anularía la Garantía Limitada de Precor. Nunca derrame agua ni pulverice líquidos directamente sobre la consola o sobre su pantalla.*

- *Es importante evitar la utilización de productos químicos corrosivos en la consola o en la pantalla.*
- *Humedezca siempre el paño antes de limpiar la pantalla. Asegúrese de pulverizar el líquido limpiador sobre el paño, no sobre la consola, para que no se introduzcan gotas en esta.*
- *Aplique el limpiador con un paño suave sin hilachas. Evite el uso de paños ásperos.*

Cambio de la cinta (solo para el nuevo modelo de AMT)

La AMT utiliza las cintas para generar movimiento. Estas cintas sufren desgaste y deben sustituirse esporádicamente.

Cuando el recuento de pasos de la cinta alcanza los 90 millones, en la pantalla de inicio aparece el mensaje **LAS CINTAS HAN DE CAMBIARSE PRÓXIMAMENTE**. La AMT funciona con normalidad durante la aparición del mensaje.

Importante: *Si aparece este mensaje en la AMT, póngase en contacto con Asistencia al cliente de Precor para obtener ayuda.*

Cuando el recuento de pasos de la cinta alcanza los 100 millones (y la banda no se ha cambiado), en la pantalla de inicio aparece de forma permanente el mensaje **ES NECESARIO CAMBIAR LAS CINTAS**. Las teclas dejan de funcionar y el usuario no puede introducir valores ni comenzar un ejercicio hasta que las bandas se hayan cambiado. Póngase en contacto con Asistencia al cliente de Precor para programar el cambio de cintas.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P10 OM 302291-561 rev A, es
Enero 2013

Montaje y mantenimiento de los Adaptive Motion Trainers® AMT serie 800

PRECOR®

Montaje y mantenimiento de los Adaptive Motion Trainer® AMT serie 800

PRECOR®

Información de edición

MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE LOS ADAPTIVE MOTION TRAINERS AMT SERIE 800

P/N 301704-562 rev B

Copyright © December 2012 Precor Incorporated. Todos los derechos reservados. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Nota sobre la marca comercial

Precor®, AMT®, EFX® y Preva son marcas comerciales registradas de Precor Incorporated. El resto de nombres de este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Importante: *Guarde estas instrucciones para que le sirvan como referencia en el futuro.*

Lea todas las instrucciones en la documentación suministrada con el equipo de ejercicios, incluidas todas las guías de montaje, guías de usuario y manuales del fabricante, antes de instalar este dispositivo.

Nota: Este producto está diseñado para un uso comercial.

Este aparato (en adelante denominado "la consola") debe enviarse junto con el nuevo equipo para hacer ejercicio de Precor (en adelante denominado "la unidad base"). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA **Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.**

Precauciones de seguridad

Tome siempre las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones que se deben seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga todas las instrucciones de las etiquetas del equipo.
- Asegúrese de que todos los usuarios acuden a un médico para que lleve a cabo un examen físico completo antes de iniciar cualquier programa de fitness, especialmente en caso de tensión arterial elevada, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas, historial familiar con alguna de las enfermedades antes mencionadas, edad superior a los 45 años, ser fumadores, obesidad, falta de entrenamiento periódico en el último año, o consumo de alguna medicación.

  Equivalente en francés del aviso anterior para los mercados canadienses: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de este equipo se suban o se acerquen a él. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que todos los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa suelta. Los usuarios no deben llevar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogérselo.

- No deje nunca el equipo desatendido cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.

  Nota: El transformador opcional se considera una fuente de alimentación para los equipos con autoalimentación.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como está marcado en el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- En las cintas de correr: No utilice funciones de escritura ni de navegación web mientras camine a velocidades superiores a un **ritmo lento y relajado.** Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- En AMT y EFX: Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- Antes de utilizar la máquina, lea atentamente los procedimientos de parada de emergencia y pruébelos.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluido el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima del equipo ni nada que lo cubra. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y utilice el equipo sobre una superficie firme y nivelada.

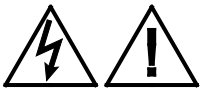
- **SEPARACIÓN:** las recomendaciones de separación mínima siguientes se basan en una combinación de los estándares voluntarios ASTM (EE. UU.) y las normas EN (Europa) del 1 de octubre de 2012 para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia:
  - **Cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) a cada lado de la cinta y 2 m (78 pulg.) detrás de la máquina.
  - **Equipos cardiovasculares excepto las cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) por lo menos en un lado y 0,5 m (19,7 pulg.) por delante o por detrás de la máquina.

  Se debe prestar especial atención a los requisitos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA), Código 28 del CFR de EE. UU. (*Sección 305*). Los estándares ASTM son voluntarios y pueden no reflejar los estándares actuales de la industria. El área real para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia es responsabilidad del centro. En el centro deben tenerse en cuenta los requisitos de espacio total para poder practicar en cada unidad y cumplir los estándares voluntarios y de la industria, además de cualquier normativa local, estatal y federal. Los estándares y las normas están sujetos a cambios en cualquier momento.

  Importante: *Estas recomendaciones de separación deberán seguirse cuando el equipo se coloque lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.
- Cuando utilice la cinta de correr, ajústese siempre la pinza de seguridad en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. Si no se utiliza la pinza de seguridad se corren serios riesgos de sufrir lesiones en caso de caída.
- Tenga en cuenta que los monitores de ritmo cardíaco no son dispositivos médicos. Hay varios factores, incluido el movimiento del usuario, que podrían influir en la precisión de las lecturas de ritmo cardíaco. Los monitores de ritmo cardíaco están diseñados exclusivamente como ayuda durante el entrenamiento para averiguar la tendencia general del ritmo cardíaco.

- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca utilice este equipo si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona adecuadamente, o si se ha caído, averiado o se ha expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la sección *Mantenimiento* del manual del fabricante. Inspeccione el equipo en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Si desea obtener más información, consulte la guía de montaje del producto.
- Restricciones de peso del equipo: No utilice la cinta de correr si pesa más de 225 kg (500 libras). Si pesa más de 160 kg (350 libras), no corra en la cinta de correr. Para todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 160 kg (350 libras).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén empleando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.
- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo por su cuenta, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.
- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.

- No se apoye en la consola ni tire de ella en ningún momento.



PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta; podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Capacitación de los usuarios

Tómese su tiempo para explicar a los usuarios las instrucciones importantes de seguridad que se encuentran en el *Manual de referencia del usuario* y en el *Manual del propietario del producto*. Comunique a su club o a los clientes de las instalaciones que deben cumplir las siguientes precauciones:

- Sujétese a la barra fija o al manillar cuando adopte la posición de inicio del equipo.
- Sitúese frente a la consola en todo momento.
- Sujétese a la barra fija o al manillar con una mano siempre que tenga que utilizar la otra mano para operar la consola.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder respecto a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico.*

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto a los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida, reciclaje y recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en el EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Advertencias de normativas para el módulo RFID

Cuando el equipo dispone de una consola de control como la que se describe en este documento, puede haber un módulo de identificación de radiofrecuencia (RFID). Este módulo RFID ha sido habilitado para funcionar a temperaturas entre -20°C y 85C° (-4°F y 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

El módulo RFID cumple con los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia de radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

Note: For North America only

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

Note: For North America only

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se afirma el cumplimiento de las siguientes directivas de la UE:

- Directiva 1999/5/EC R&TTE
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipo cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Consola P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (audio, vídeo y aparatos electrónicos similares: seguridad).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicios Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radio radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: Todos los equipos excepto las cintas de correr

Nota: Se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos locales de cada zona.

Los equipos que dispongan de una consola P80 o de una pantalla de Personal Viewing System (PVS) deben tener una conexión eléctrica aparte. Se pueden conectar hasta 10 pantallas a un circuito derivado de 20 amperios. Si hay otros dispositivos conectados al circuito derivado, el número de pantallas debe reducirse en función del voltaje de dichos dispositivos.

Nota: Los cables de alimentación con divisor tradicionales dotados de conectores IEC-320 C13 y C14 cuentan con una capacidad máxima recomendada de cinco pantallas.

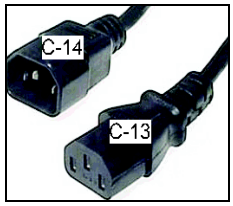


Figura 1: conectores IEC-320 C13 y C14

Solicitud de servicio técnico

No intente reparar el equipo a menos que sea para tareas de mantenimiento. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el minorista. Para obtener mayor información sobre los números de atención al cliente o la lista de centros de servicio autorizados Precor, visite la página web de Precor en *http://www.precor.com.*

Obtención de documentación actualizada

Encontrará documentación actualizada sobre los productos Precor en **http://www.precor.com/productmanuals**. Es posible que le interese consultar la información actualizada de vez en cuando.

Contenido

Instrucciones importantes de seguridad 3
Precauciones de seguridad 4
Capacitación de los usuarios 8
Materiales peligrosos y su correcta eliminación 8
Reciclaje y eliminación del producto 9
Advertencias de normativas para el módulo RFID 9
Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular 11
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: Todos los equipos excepto las cintas de correr 13
Solicitud de servicio técnico 13
Obtención de documentación actualizada 13

Montaje del AMT 17
Kit de piezas metálicas (no están a escala) 18
Herramientas necesarias 18
Desembalaje de la unidad AMT 19
Adición de soportes del brazo lateral 20
Retirada de las cubiertas de acceso 26
Tendido de los cables de la consola 28
Recolocación de las cubiertas 32
Colocación de los manillares 33
Nivelación de la unidad AMT 35
Rodaje del equipo 38

Instalación de la consola 39
Paso del conjunto de cables (P80) 39
Conexión de los cables (P80) 41
Finalización de la instalación de la consola (P80) 46
Paso del conjunto de cables (P30 y P10) 47
Conexión de los cables (P30 y P10) 48
Finalización de la instalación de la consola (P30 y P10) 50
Verificación del funcionamiento de la pantalla de ritmo cardiaco 51

Mantenimiento 53
Limpieza diaria 53
Inspección diaria 54
Limpieza de la consola P80 y de la pantalla 55
Mantenimiento semanal 56
Mantenimiento mensual 56
Cambio de la cinta (solo para el nuevo modelo de AMT) 57
Dónde guardar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho 58
Traslado del equipo 58
Almacenamiento prolongado del equipo 59

Funciones de autoalimentación 61
Pantallas informativas previas al apagado 62
Indicios de batería baja 63
Utilización del transformador opcional 63
El kit del transformador opcional 64
Cambio de batería 64

Capítulo 1

Montaje del AMT

Importante: *las instrucciones de los siguientes procedimientos se describen desde la perspectiva de una persona que se encuentra* ***justo delante de la máquina*** *(esto es, en frente de una persona que estuviera utilizando la máquina de cara a la consola de control). Estas descripciones pueden no corresponderse con los nombres de algunas piezas que figuran en la lista de piezas, puesto que dichas piezas han sido denominadas en relación con la parte posterior de la máquina.*

Preparación del AMT para el montaje:

- Abra la caja y monte los componentes siguiendo la secuencia que indica la guía.
- Monte y opere la máquina sobre una superficie dura y nivelada en la zona prevista para su uso.

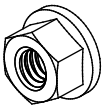
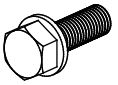
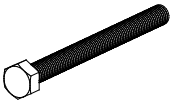
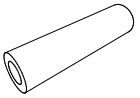
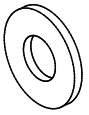
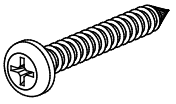
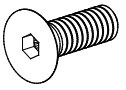
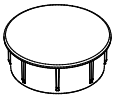
  Importante: *No presione ningún componente de plástico de la unidad cuando levante o mueva la unidad. Las piezas de plástico no son estructurales, son cubiertas protectoras que no soportan el peso de la unidad.*
- Deje un espacio amplio alrededor de la unidad.
- Instale la máquina según las directrices de este manual para asegurarse de que no anula la garantía limitada de Precor.

  Importante: *Los daños que se produzcan durante la instalación no están cubiertos por la garantía limitada de Precor.*
- Instale todos los fijadores y ténselos parcialmente. No tense los mecanismos de cierre del todo hasta que se le indique.

ADVERTENCIA **Necesitará ayuda para montar la unidad. *NO intente montar la unidad sin ayuda de nadie*.**

Kit de piezas metálicas (no están a escala)

El kit de piezas metálicas que se adjunta con el equipo contiene cierres y otros componentes metálicos que se muestran en la siguiente tabla. Antes de empezar el montaje, verifique que el kit esté completo. De lo contrario, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Precor.

Cierres		**Cantidad**
	Contratuercas de nailon (5⁄16 pulgadas)	6
	Tornillos de cabeza hexagonal (5⁄16 x 1 pulgadas)	4
	Tornillos de cabeza hexagonal (5⁄16 x 3½ pulgadas)	6
	Camisa de tornillo (5⁄16 pulgadas)	2
	Arandelas planas de (5⁄16 pulgadas)	6
	Tornillos autorroscantes (n.º 10 x 1¼)	6
	Tornillos hexagonales de cabeza plana (¼ pulgadas x ¾ pulgadas)	5
	Tapas	2

Herramientas necesarias

- Destornillador Phillips n.° 2
- Mazo de goma
- Juego de enchufes estándar SAE
- Corta alambre
- Dos destornilladores Phillips n.º 1
- Llave dinamométrica (calibrada en pulgadas·libra y que incluya el componente de llave hexagonal de 3⁄16 pulgadas)

Desembalaje de la unidad AMT

PELIGRO **No intente conectar la corriente eléctrica hasta que no se hayan completado todos los procedimientos de montaje y la consola se encuentre correctamente instalada.**

PRECAUCIÓN: No se suba a la unidad AMT hasta que se le indique.

Siga estos pasos para extraer la unidad básica AMT de su contenedor de transporte.

Para desembalar la unidad AMT:

1. Retire el pedestal trasero y póngalo a un lado.
2. Retire y deseche el elemento que fija la parte trasera del soporte central al palé de transporte.
3. Extraiga y deseche los tornillos y tuercas que aseguran los soportes de madera a los brazos laterales de la unidad AMT.
4. Extraiga los elementos que fijan los soportes de madera al palé de transporte y, a continuación, deseche los soportes y los elementos fijadores.

   Importante: *En el paso siguiente, no fuerce el bloque de espuma colocado alrededor del soporte central. Podría dañar la cubierta de plástico del soporte central. En su lugar, deslice el bloque de espuma hacia atrás hasta que lo haya retirado de la cubierta de plástico y, a continuación, elévelo y sáquelo.*
5. Corte y retire las bridas, el empaquetado protector y los bloques de espuma que fijan las partes sin montar en el interior del contenedor de transporte.

Adición de soportes del brazo lateral

En el siguiente procedimiento, necesitará los siguientes elementos:

- Dos soportes del brazo lateral
- Dos cubiertas del brazo lateral interior
- Dos cubiertas del brazo lateral exterior
- Seis tornillos autorroscantes n.º 10 x 1¼ pulgadas
- Seis tornillos con cabeza hexagonal de 5⁄16 x 3½ pulgadas
- Seis contratuercas de nailon de 5⁄16 pulgadas
- Seis arandelas planas de 5⁄16 pulgadas
- Cuatro tornillos de máquina con cabeza hexagonal de 5⁄16 x 1 pulgadas

Importante: *Los soportes de los brazos laterales se envían con bloques de espuma colocados en un extremo. Estos bloques se incluyen para evitar que los elementos fijadores caigan al interior de los soportes. No retire los bloques de espuma ni los empuje hacia el interior de los soportes.*

Para añadir los soportes del brazo lateral:

1. Coloque el extremo superior del soporte derecho contra el brazo derecho.
2. Introduzca dos tornillos de máquina con cabeza hexagonal de 5⁄16-x 1 pulgadas (con las arandelas colocadas) en los dos orificios que hay debajo de la abrazadera del soporte del brazo lateral y apriételos parcialmente.

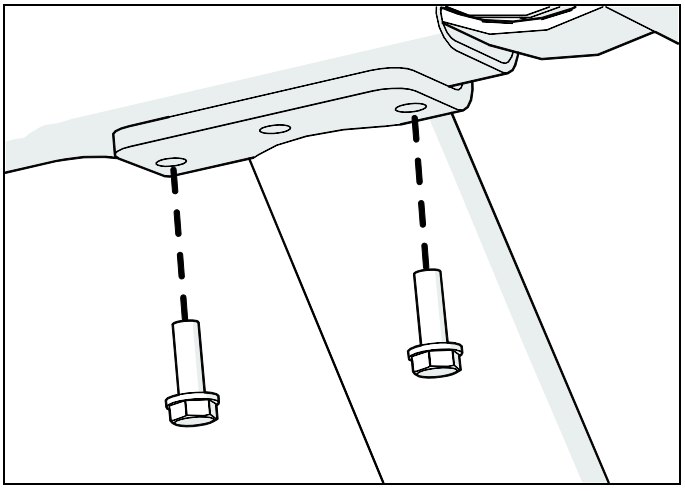


Figura 2: Fijación de tornillos de máquina para instalar el soporte del brazo lateral

3. Deslice una arandela plana de 5⁄16 pulgadas y una camisa de 5⁄16-pulgadas sobre uno de los tornillos de cabeza hexagonal de 5⁄16- x 3½ pulgadas.

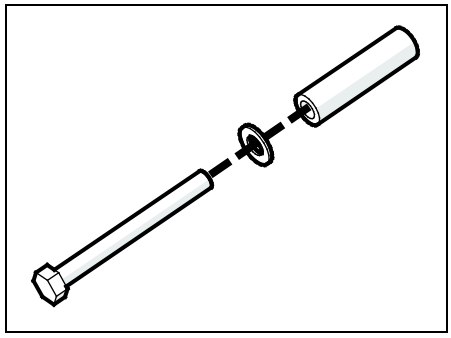


Figura 3: Adición de la camisa y la arandela

4. Introduzca el tornillo de cabeza hexagonal de 5⁄16 x 3½ pulgadas, con la arandela y la camisa, en el orificio para tornillos del interior del brazo derecho. Fije una contratuerca de nailon de 5⁄16 pulgadas en el extremo del tornillo y apriete parcialmente.

   Importante: *Asegúrese de introducir el tornillo en el lado interior del brazo lateral y de colocar la tuerca en el lado exterior, como se indica en la figura siguiente. Si el tornillo se introduce en el otro sentido, no podrán ajustarse las cubiertas. No apriete por completo los elementos de fijación hasta que se le indique.*

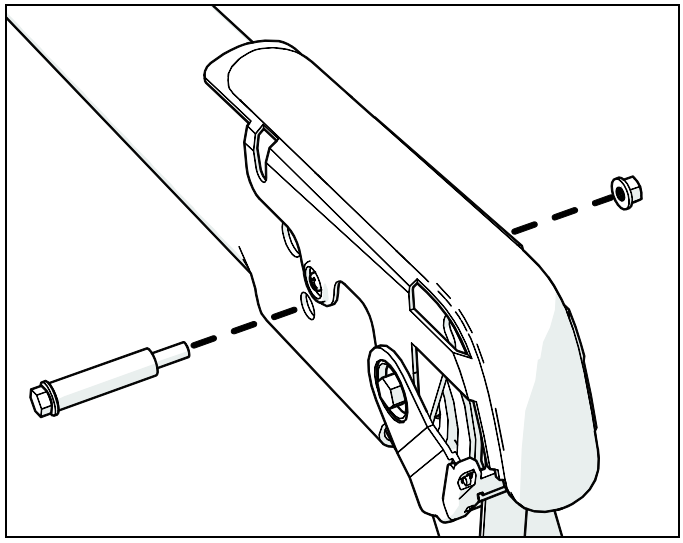


Figura 4: Fijación del tornillo y la camisa para instalar el soporte del brazo lateral

5. Repita los pasos 1 a 4 para instalar el soporte del brazo lateral izquierdo en el brazo izquierdo.
6. Alinee las bridas de los dos soportes del brazo lateral con los orificios para tornillos del soporte central. Introduzca un destornillador a través de los orificios centrales en ambas bridas y del soporte central para mantener la alineación de los orificios para tornillos.

   Nota: Para ello, use destornilladores estrechos, como Phillips n.º 1. Si es necesario, úselos como ayuda para encajar los soportes del brazo en el soporte central.

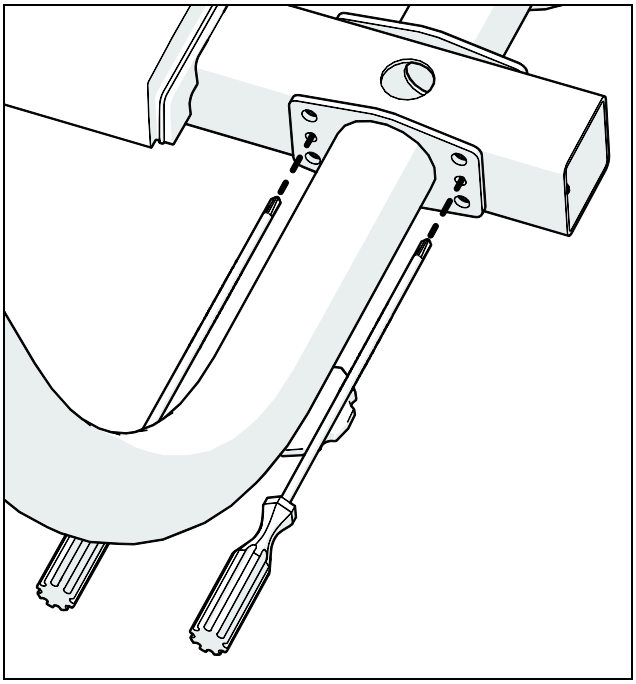


Figura 5: Alineación del soporte del brazo lateral inferior

7. Deslice una arandela plana de 5⁄16 pulgadas sobre cada uno de los cuatro tornillos de cabeza hexagonal de 5⁄16 x 3½ pulgadas.

8. En la parte opuesta del soporte central en relación con los mangos de los destornilladores, introduzca los cuatro tornillos de cabeza hexagonal de 5⁄16 x 3½ pulgadas. Coloque una contratuerca de nailon de 5⁄16 pulgadas en cada tornillo. Apriete parcialmente los elementos de fijación y, a continuación, retire los destornilladores.

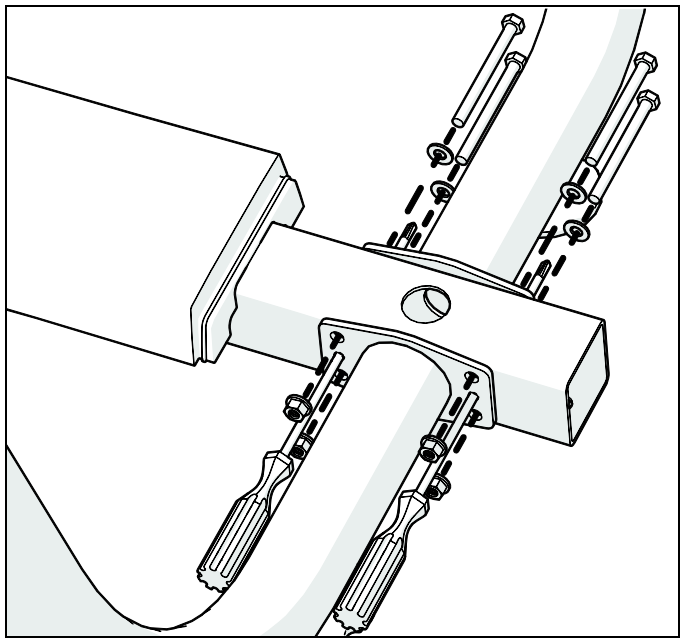


Figura 6: Fijación del brazo lateral inferior

9. Ajuste los soportes del brazo lateral como sea necesario y, a continuación, ajuste todos los elementos de fijación con un par de apriete de 160 pulgadas·libras.
10. Extienda los pies ajustables en los soportes del brazo lateral hasta que toquen el suelo y, a continuación, retire el bloque espaciador de debajo del extremo trasero de la unidad AMT.

    Nota: Si es necesario utilice una llave de extremo abierto de 9⁄16 pulgadas para aflojar las tuercas de bloqueo de los pies ajustables.

11. Retire los dos tornillos de cabeza Phillips n.º 10 x ¾ pulgadas que fijan la esquina superior trasera de la moldura de plástico interior al extremo del brazo lateral derecho.

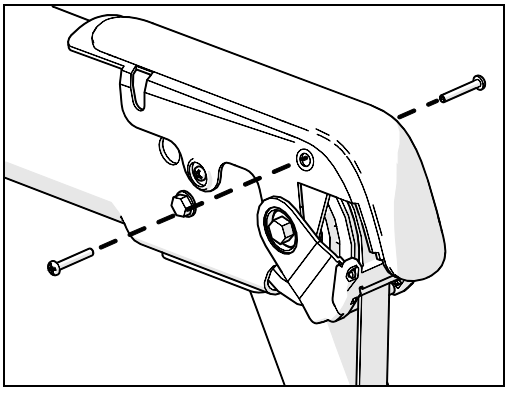


Figura 7: Extracción de los tornillos de la moldura de plástico interior

12. Ajuste las cubiertas interiores y exteriores del brazo lateral derecho en el brazo lateral derecho. Introduzca tres tornillos autorroscantes n.º 10 x 1¼ pulgadas y los dos tornillos n.º 10 x ¾ pulgadas que retiró en el paso anterior y, a continuación, apriételos todos completamente con un destornillador Phillips n.º 2.

    Nota: Apriete los tornillos a entre 8 y 12 pulgadas-libra. También puede apretar los tornillos hasta que las dos cubiertas del brazo lateral estén completamente en contacto y girar los tornillos un cuarto de vuelta más.

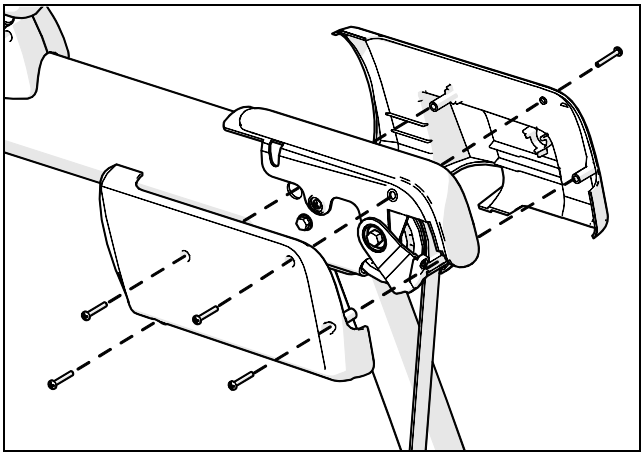


Figura 8: Colocación de las cubiertas del brazo lateral

13. Repita los dos pasos anteriores con el brazo lateral izquierdo.

Tras fijar los soportes del brazo lateral, saque la unidad AMT del palé de transporte y llévela a la ubicación donde desea utilizarla.

PRECAUCIÓN: No mueva el AMT de su palé de transporte sin ayuda. No aplique peso ni ningún tipo de fuerza en los brazos laterales de la unidad AMT hasta que se hayan instalado los soportes del brazo lateral. Para evitar un movimiento innecesario de las plataformas para los pies, no coloque los manillares hasta que se le indique.

Para desplazar la unidad AMT desde el palé hasta la ubicación que desee:

1. Retire y deseche los dos elementos que fijan el tubo de la estructura frontal de la unidad AMT al palé de transporte, como se indica en la figura siguiente.

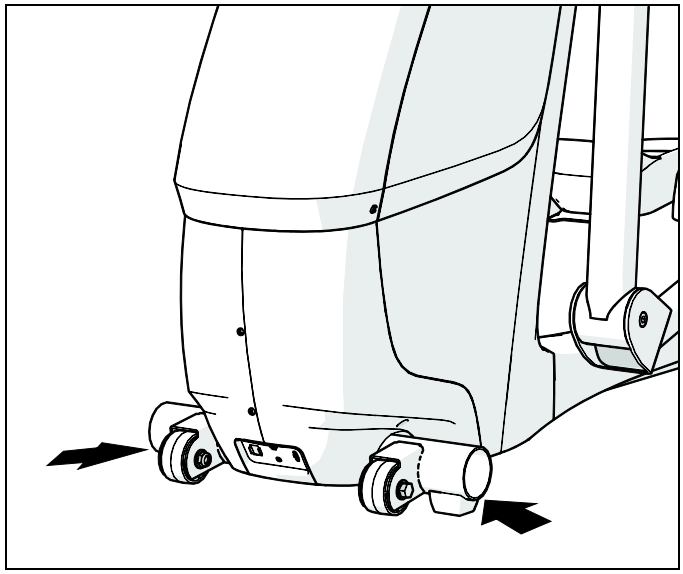


Figura 9: Puntos de apoyo del palé frontal

2. Eleve el extremo posterior del soporte central y aproveche las ruedas para desplazar la unidad AMT hacia delante mientras su ayudante estabiliza el extremo frontal y lo guía desde el palé hasta el suelo.
3. Mueva la unidad AMT hasta la ubicación que desee.
4. Inserte las tapas en el tubo de la estructura frontal. Si es necesario, use un mazo de goma para encajarlas en su lugar.

Retirada de las cubiertas de acceso

Si retira las cubiertas de acceso laterales y frontal, tendrá espacio suficiente para instalar los cables de la consola.

Nota: Si instala una consola P10 o P30 sin Sistema de vídeo personal (PVS) ni otra tapa de accesorios, no tendrá que retirar ninguna cubierta de acceso. Prosiga con la siguiente sección del manual.

Importante: *Antes de continuar con el procedimiento siguiente, asegúrese de retirar las bridas o cualquier otro material que sujete los brazos laterales en su sitio antes de instalar los soportes. Guarde todas las cubiertas y elementos de fijación que retire en este procedimiento para usarlos más adelante.*

Para retirar las cubiertas de acceso:

1. Levante el sellante antihumedad y retírelo del soporte central.

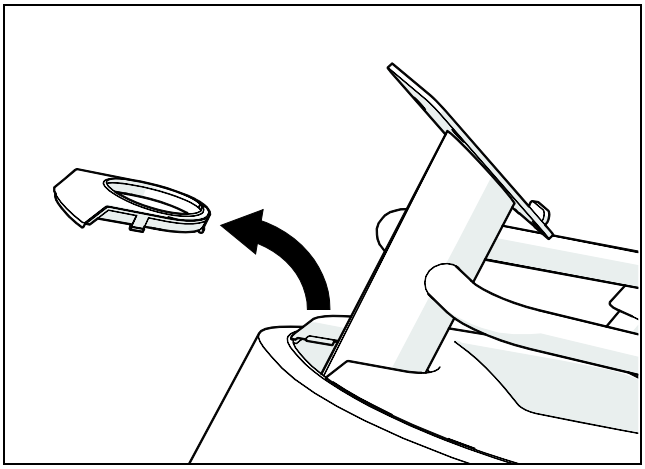


Figura 10: Extracción del sellante antihumedad

2. Extienda un dedo a través de la abertura del sellante antihumedad y por debajo del borde delantero de la cubierta superior en un lateral. Mientras presiona hacia arriba en la cubierta superior, dé un ligero golpe con el pulpejo de la mano debajo del borde delantero y suéltelo. Repita este paso para soltar el otro lado de la cubierta superior.

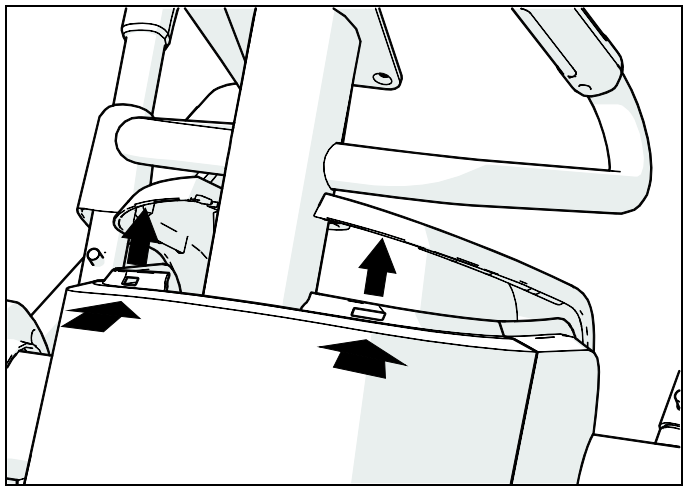


Figura 11: Extracción de la cubierta superior

3. Mientras sostiene en alto el borde delantero de la cubierta superior, dé un ligero golpe con el pulpejo de la otra mano justo debajo del borde posterior de la cubierta. Levante la cubierta y apártela a un lado.

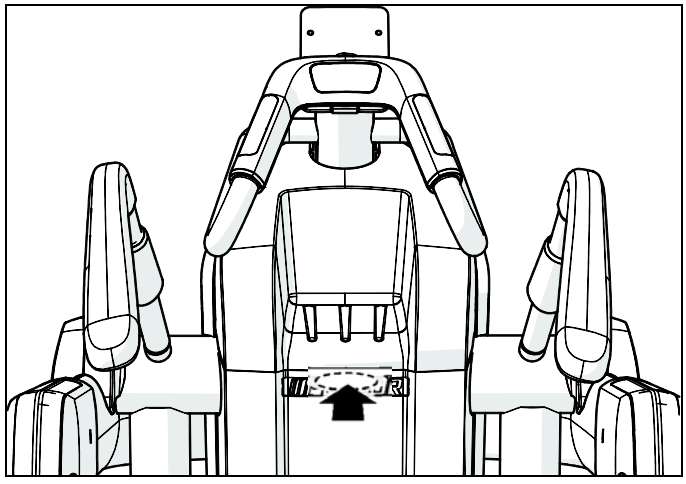


Figura 12: Liberación de la parte trasera de la cubierta superior

4. Extraiga los dos tornillos n.º 10 x ¾ de pulgada situados en las esquinas inferiores del conjunto de la cubierta frontal.
5. Presione suavemente en ambas cubiertas laterales, justo detrás del borde frontal y aproximadamente a 22 cm (8½ de pulgada) de la parte inferior, a la vez que tira del conjunto de la cubierta frontal hacia delante para liberarla.

   Nota: Cada cubierta tiene una pequeña marca triangular para indicar el punto de presión.

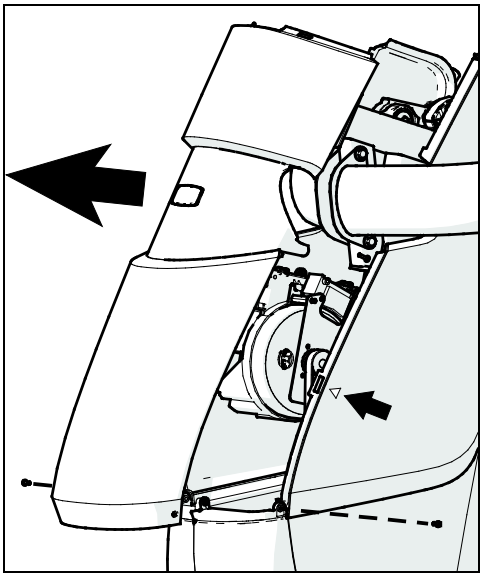


Figura 13: Extracción del conjunto de la cubierta frontal

6. Mueva el conjunto de la cubierta frontal hacia delante y ligeramente hacia arriba para extraerlo.

Tendido de los cables de la consola

Antes de comenzar este procedimiento, asegúrese de haber obtenido los componentes siguientes en el embalaje de la consola:

- Acoplador y cable Ethernet (CAT 5) (solo en modelos con consolas P80)
- Acoplador y cable de televisión (solo en sistemas con consolas P80 o sistemas de vídeo personal)
- Cable de alimentación de la consola (solo en sistemas con consolas P80 o sistemas de vídeo personal)

Importante: *Asegúrese por completo de que todos los cables pasen a través de todos los fijadores.* ***No*** *permita que ningún cable quede colgando cerca de piezas móviles.*

Para tender los cables de la consola:

Importante: *Si instala cables de alimentación de la consola y de televisión en el paso siguiente, tienda primero el cable de alimentación de la consola a través de la apertura y, a continuación, el cable de televisión. Pase los cables restantes a través de la apertura de forma ordenada según el tamaño del conector.*

1. Pase los extremos de todos los cables a través de la apertura en la parte superior del compartimento para cables encima de la placa de conexiones y, a continuación, deslícelos hacia el interior de las guías en el compartimento.

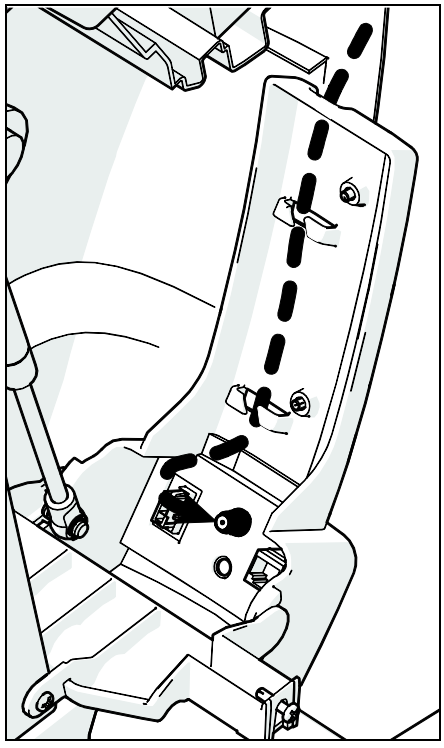


Figura 14: Recorrido del cable a través del canal inferior

2. Extraiga la tuerca del extremo exterior del acoplador del cable de televisión.

3. Introduzca los conectores dentro de la placa de conexiones en la parte frontal inferior de la unidad AMT, como se indica en la figura y tabla siguientes:

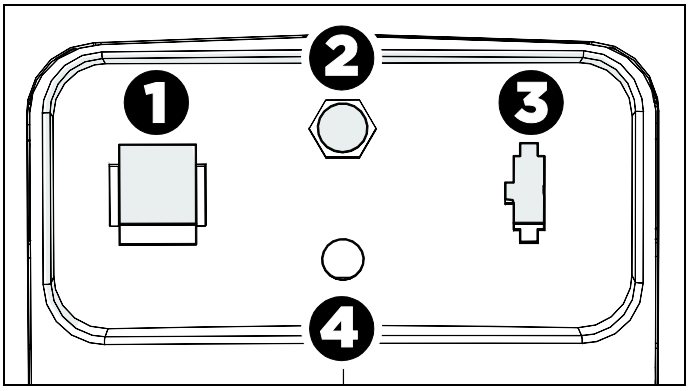


Figura 15: Disposición de la placa de conexiones

Tabla 1. Posición de los conectores de la unidad AMT

Posición	Conector
1	Acoplador Ethernet (solo con la consola P80)
2	Acoplador del cable de televisión (solo con la consola P80)
3	Cable de alimentación de la consola (solo con la consola P80)
4	Conector de alimentación externa para la unidad básica (opcional)

Importante: *En el siguiente paso, no tense el conector en exceso. Apriete con el dedo hasta acomodarlo y, a continuación, use la llave para apretarlo ligeramente (de 8 a 9 pulgadas·libra).*

4. Sustituya la tuerca extraída del acoplador del cable de televisión en el paso 2 y, a continuación, apriétela ligeramente mediante una llave de extremo abierto de 7⁄16 pulgadas.
5. Enchufe el cable Ethernet en la toma interior del acoplador Ethernet.
6. Conecte el cable de televisión en el extremo interior del acoplador del cable de televisión. Apriete el conector ligeramente mediante una llave de extremo abierto de 7⁄16 pulgadas.

7. Pase los cables primero a través de los tres fijadores situados junto al volante frontal, luego a través del fijador superior de la estructura principal y, por último, hasta la columna central.

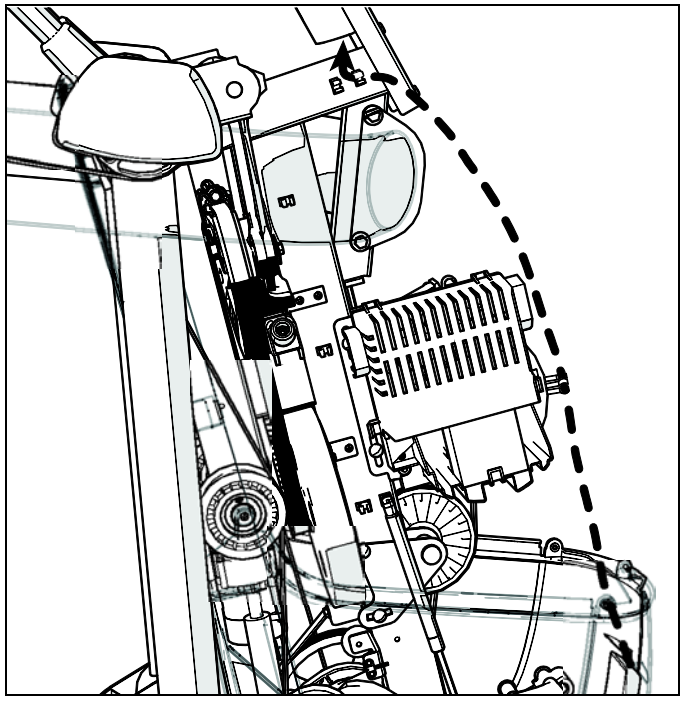


Figura 16: Recorrido del cable a través de la estructura hasta la columna central

8. Retire la brida del cable de datos de la unidad básica y, a continuación, agrupe el cable con los demás.
9. Tienda los cables hacia arriba a través de la columna central y, a continuación, hacia fuera a través de la apertura central en el soporte de la consola, asegurándose de que el cable del sensor de ritmo cardiaco también sobresalga de la abertura.

   Importante: *Guarde el exceso de cable dentro de la columna central.* ***No*** *permita que ningún cable cuelgue suelto dentro de la estructura de la unidad AMT.*

Recolocación de las cubiertas

Para este procedimiento, necesitará las cubiertas retiradas anteriormente, junto con los elementos de fijación.

Para volver a colocar las cubiertas de acceso:

1. Guíe las aberturas de los brazos de la cubierta frontal alrededor de los brazos de la unidad AMT, procurando que las lengüetas de las esquinas inferiores de ambas aberturas queden dentro de las dos cubiertas laterales y, a continuación, coloque la cubierta frontal hasta que escuche un clic, que indicará que las lengüetas se han encajado en su lugar.

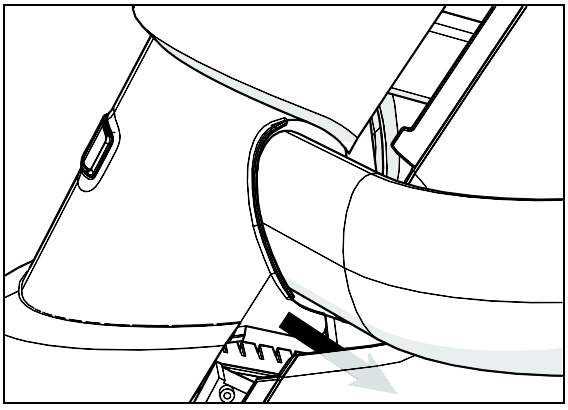


Figura 17: Colocación de la cubierta frontal

2. Vuelva a conectar los dos tornillos n.º 10 x ¾ pulgadas situados en las esquinas inferiores del conjunto de la cubierta frontal. Apriete los tornillos del todo.

   Importante: *En el siguiente paso, no aplique una fuerza excesiva para asentar la cubierta.*

3. Coloque el borde posterior de la cubierta superior de modo que los fijadores de las cubiertas superior y posterior se acoplen firmemente.
4. Presione suavemente el borde de la cubierta superior para colocarla en su lugar. Use la palma de la mano si es necesario.

5. Rodee la columna central con el sellante antihumedad debajo de las empuñaduras con sensores del ritmo cardiaco y, a continuación, acople el sellante en la cubierta superior. Asegúrese de que las superficies y bordes del sellante antihumedad estén alineados con los de la cubierta superior.

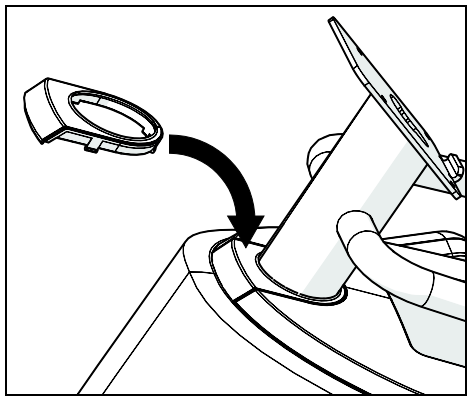


Figura 18: Colocación del sellante antihumedad

Colocación de los manillares

Para evitar daños durante el transporte, la unidad ATM se empaqueta con los manillares invertidos. En cada manillar, encontrará dos tornillos de ⅜ x 1¼ pulgadas roscados ligeramente en los orificios para tornillos. Las fundas de plástico que cubrirán los orificios para tornillos están colocadas justo encima de los tornillos en los manillares.

Para colocar los manillares en posición de uso:

1. Extraiga los dos tornillos de un manillar.

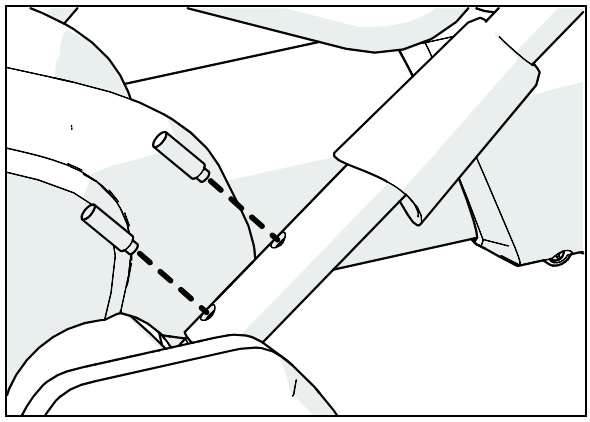


Figura 19: Extracción de los tornillos del conjunto del manillar

2. Gire el manillar exactamente media vuelta (180°).

   Nota: Cuando el manillar esté colocado correctamente, se doblará ligeramente hacia fuera. Los orificios para tornillos del manillar también deberán quedar alineados con los de la unidad AMT.

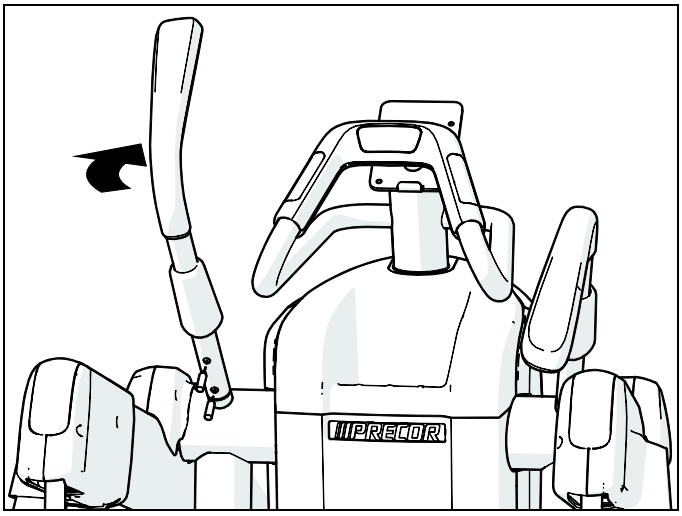


Figura 20: Pasos para colocar los manillares

3. Vuelva a introducir los dos tornillos. Deje los tornillos apretados parcialmente hasta que haya ajustado ambos manillares.
4. Repita los pasos del 1 al 3 para colocar el otro manillar.

5. Ajuste la posición de ambos manillares para que sobresalgan todo lo posible. Los manillares deberán tener el mismo ángulo con respecto a la estructura principal de la unidad AMT y estar orientados ligeramente hacia fuera, como se indica en la figura siguiente.

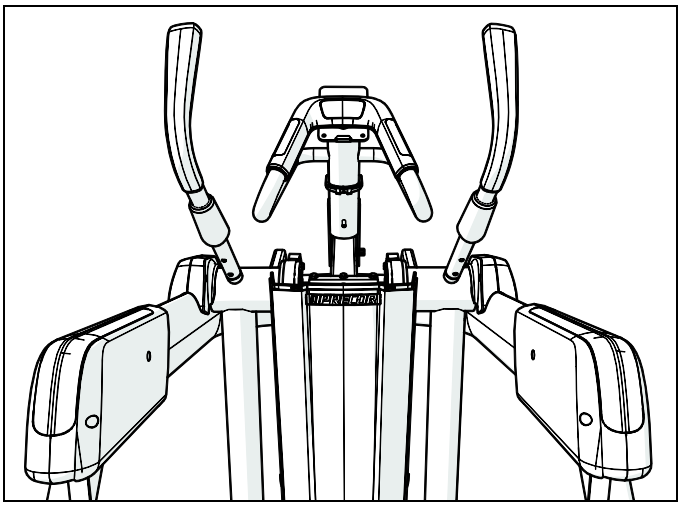


Figura 21: Vista del manillar

6. Gire una de las fundas de plástico de modo que quede alineada con la superficie situada debajo de ella y, a continuación, presione la funda hacia abajo para ajustarla en su lugar. Repita este paso para colocar la otra funda de plástico.

Nivelación de la unidad AMT

Es importante nivelar y estabilizar el AMT adecuadamente cada vez que lo traslade.

PRECAUCIÓN: Para evitar que se mueva, verifique que los pies ajustables están en contacto con el suelo. Asimismo, verifique que la unidad esté asentada sobre una superficie plana. Ajustar los pies de la unidad no puede compensar los efectos de una superficie extremadamente desnivelada.

Para nivelar la unidad AMT:

1. Balancee la máquina con suavidad mientras pisa una de las placas de los pies y agarra el manillar contrario. Primero, pise la placa del pie izquierdo y agarre el manillar derecho para balancear la máquina. A continuación, repita este paso pisando la placa del pie derecho y agarrando el manillar izquierdo. Si hay movimiento, solicite a su ayudante que incline la unidad hacia su lado mientras usted ubica los pies ajustables.

   Nota: Como alternativa, coloque el extremo curvado de un pie de cabra de 12 pulgadas en el borde de la parte inferior del tubo de la estructura posterior y, a continuación, presione el extremo recto del pie de cabra contra el suelo para elevar la parte trasera de la unidad AMT unos pocos centímetros.
2. Con una llave de extremo abierto de 9⁄16 pulgadas, desplace las tuercas de bloqueo del brazo lateral hacia los pies ajustables.
3. Vuelva a colocar los pies ajustables según sea necesario.

Si desea...	*Gire los pies ajustables ...*
Levantar el extremo delantero del AMT	En sentido contrario a las agujas del reloj
Bajar el extremo delantero del AMT	En el sentido de las agujas del reloj

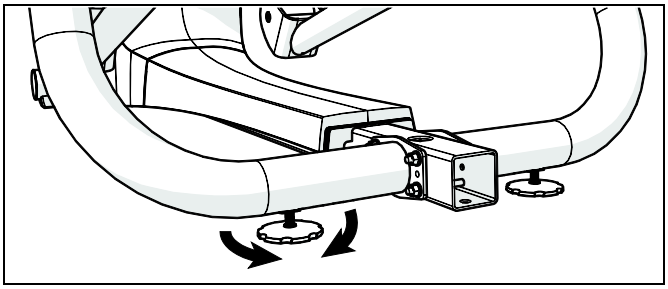


Figura 22: Ubicación de los pies ajustables

Importante: *Para que el pedestal posterior se ajuste adecuadamente, los pies ajustables deben extenderse al menos 2 pulgadas (5 cm) por debajo de los soportes de los brazos laterales. Si despliega los pies antes de retirar el bloque espaciador, como se describe anteriormente en la sección* Adición de soportes del brazo lateral *de este capítulo, se asegurará de que están colocados correctamente.*

4. Cuando haya colocado los pies ajustables, apoye la unidad en el suelo. Pruebe a balancearla, como se indica en el paso 1, para verificar que está nivelada.
5. Con la llave de extremo abierto de 9⁄16 pulgadas, desplace las tuercas de bloqueo hacia arriba hasta que entren en contacto con los soportes del brazo lateral. Apriete completamente las tuercas de bloqueo.
6. Alinee el pedestal posterior a lo largo del tubo de la estructura posterior y las cubiertas de los brazos laterales y, a continuación, presione ligeramente para colocarlo en su lugar.

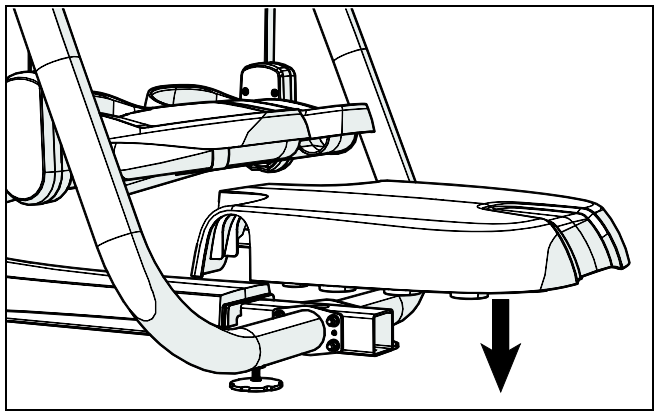


Figura 23: Fijación del pedestal trasero

Rodaje del equipo

El equipo Precor no requiere un periodo de rodaje real. No obstante, los componentes móviles, como cintas, engranajes y cojinetes podrían haberse asentado mientras el equipo estuvo almacenado o durante el envío. Esto puede provocar cierta rigidez o ruido excesivo la primera vez que se opera el equipo.

Tras un par de días de uso normal el equipo suele volver a funcionar con suavidad. De no ser así, póngase en contacto con su distribuidor para solicitar asistencia. Para obtener más información, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Capítulo 2

Instalación de la consola

Para simplificar la instalación, todas las consolas Experience Series Precor utilizan, en la medida de lo posible, las mismas piezas metálicas de montaje y las mismas ubicaciones de los conectores. La secuencia de instalación para todas ellas es la siguiente:

- Paso del conjunto de cables
- Conexión de cables
- Finalización de la instalación (apretar los tornillos de montaje y colocar la cubierta posterior)

Las siguientes secciones describen cómo realizar estas tareas.

Paso del conjunto de cables (P80)

En una primera fase de la instalación, pasó los cables necesarios por la estructura de la base y los sacó por la abertura del soporte de la consola. Cuando se procede a alinear la placa posterior de la consola con el soporte de la consola, hay que asegurarse de que el conjunto de cables pasa correctamente a través de las aberturas de los dos componentes.

Importante: *antes de iniciar este procedimiento, retire los tornillos de montaje del soporte de la consola y la cubierta posterior de la consola de control. Para retirar la cubierta, con las uñas, suelte el borde inferior y mueva la cubierta hacia arriba y hacia fuera como se muestra en la siguiente ilustración.*

Figura 24: retirada de las cubiertas de acceso de la consola P80

Pasar el conjunto de cables:

1. Pase todo el cable que pueda por la abertura situada en medio del soporte de la consola de la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre su soporte.
3. Apoye la consola en su soporte de modo que la ranura inferior de la placa posterior de la consola se apoye en el gancho rectangular situado en la parte inferior del soporte de la consola, tal y como se muestra en la siguiente figura.

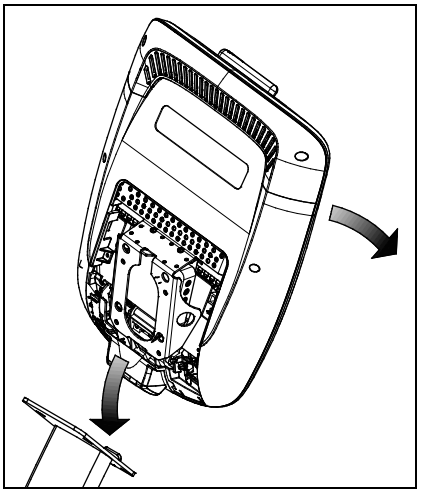


Figura 25: ubicación de la consola en la unidad de base

4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Mantenga firme la consola en esta posición con una mano, o solicite a su ayudante que lo haga.

Conexión de los cables (P80)

Una vez asentada la consola, separe los cables individuales por el extremo del conjunto de cables y acóplelos a los conectores adecuados del circuito interno de la consola. Guíese por el diagrama y la tabla siguientes para identificar los cables y los conectores.

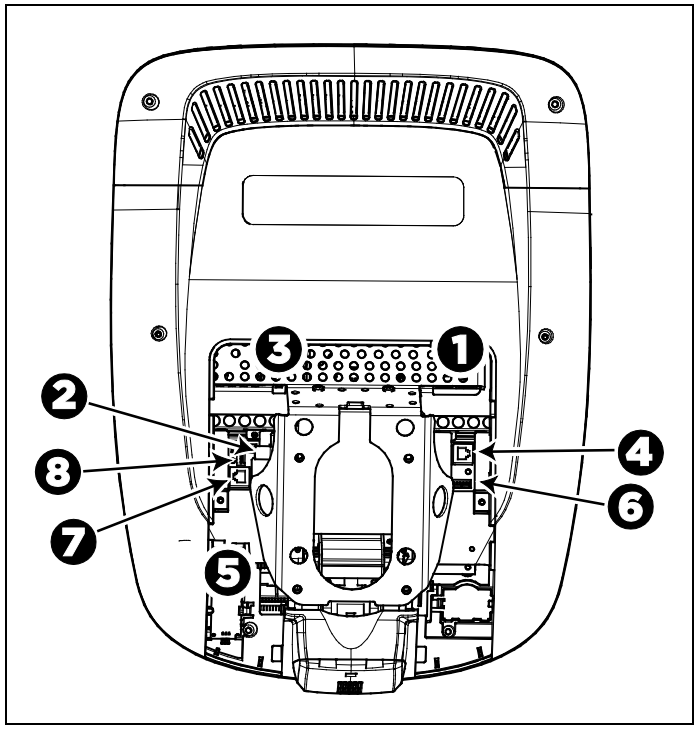


Figura 26: Conexiones de cables, consola P80

Tabla 2. Conexiones internas de los cables de la P80

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Ethernet (LAN)	Modular de ocho contactos, con cable negro y redondo	1
Entrada de TV	Coaxial de tipo F	2
Alimentación	Enchufe de dos contactos, polarizado y con enclavamiento	3

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❹
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	❺
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	❻
CSAFE	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❼
Sensor de parada automática (solo en las cintas de correr)	Listón vertical de cuatro contactos, con llave	❽

Para simplificar la instalación y el mantenimiento, pase y conecte los cables del 1 al 5 de acuerdo con las siguientes instrucciones.

Nota: En las ilustraciones de esta sección se han omitido algunos cables con el fin de ofrecer una mayor claridad.

Conexión del cable de televisión

El sintonizador de televisión de la consola está montado en el interior de la placa posterior de la consola. El sintonizador incluye un adaptador de cable corto que permite conectar el cable de televisión en el exterior de la placa posterior.

Para conectar el cable de televisión:

1. Saque el cable a través de la esquina inferior derecha de la placa posterior.
2. Pase el cable en sentido contrario al de las agujas del reloj alrededor de la parte exterior de la placa posterior.

   Importante: *En el siguiente paso, instale el cable con una llave dinamométrica y un par no superior a 0,9 N•m (8 pulgadas-libra). Si no dispone de llave dinamométrica, instale el cable coaxial con una llave simple y ténselo hasta el valor de "apriete + ¼ de giro". También puede aplicar una llave a la tuerca interior para tensar mejor la conexión.*

3. Acople el conector del cable al conector de cable del sintonizador y fije ambos conectores firmemente con dos llaves de extremo abierto de 7⁄16 de pulgada. Coloque ambos conectores sobre la esquina superior derecha de la placa posterior.
4. Sujete los conectores a la parte superior de la placa posterior con una brida de plástico. Pase la brida por los dos agujeros pequeños que hay cerca de la esquina superior derecha de la placa posterior; a continuación, enróllela alrededor de los conectores y apriétela con firmeza. Corte y retire el extremo sobrante de la brida.

La siguiente ilustración muestra la disposición del cable tras su instalación.

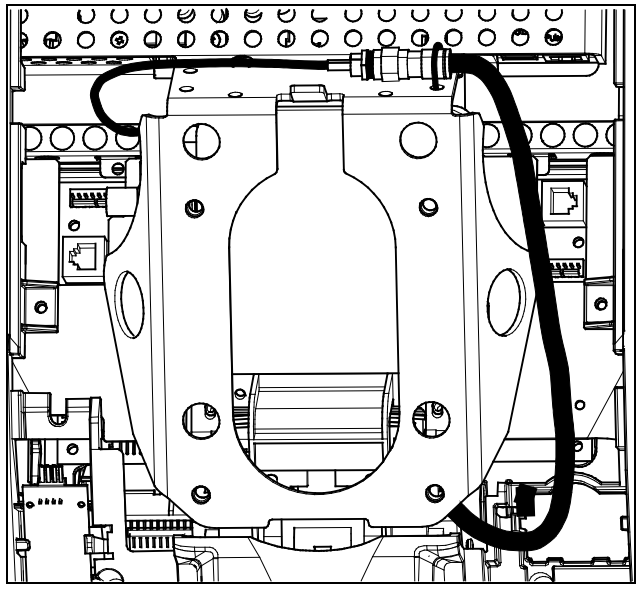


Figura 27: conexión del cable de televisión

Conexión del cable Ethernet y de los cables de datos de la unidad de base

Tanto el cable Ethernet como los cables de datos de la unidad de base pasan por la abertura que hay en la esquina superior derecha de la placa posterior y pueden conectarse a los conectores modulares cercanos de la consola. Por ello, es importante tener precaución al conectar los cables. El cable Ethernet negro se conecta a un conector situado justo debajo de la abrazadera de metal perforada que hay en la parte superior de la abertura de la consola. El cable gris de datos de la unidad de base se conecta a un conector cercano a la placa posterior.

Consulte la siguiente ilustración para comprobar la posición correcta de ambos cables.

PRECAUCIÓN: Si conecta el cable de datos de la unidad de base en el conector incorrecto, el equipo no funcionará.

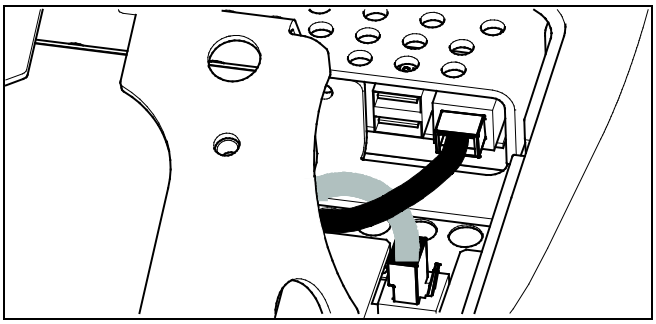


Figura 28: conexión del cable Ethernet y de los cables de datos de la unidad de base

Conexión del cable del sensor del ritmo cardíaco

El cable del sensor del ritmo cardíaco se pasa por la abertura situada en la esquina superior izquierda de la placa posterior y después hacia abajo, hacia la pequeña placa de circuitos de la parte inferior izquierda de la consola. La siguiente ilustración muestra cómo debería estar el cable tras su instalación.

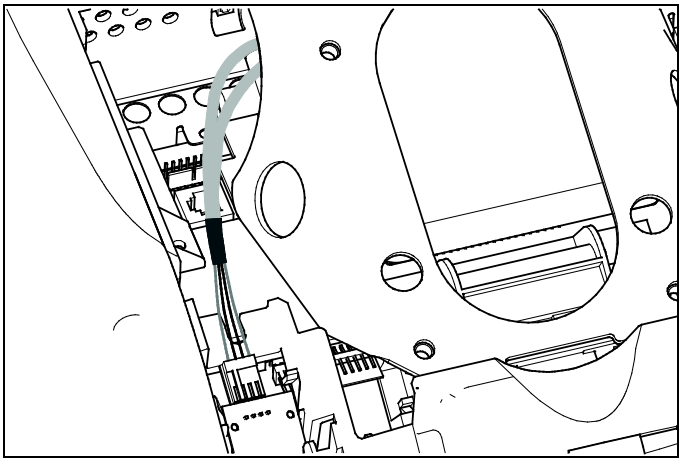


Figura 29: conexión del cable del ritmo cardiaco

Conexión del cable de alimentación

Pase el cable de alimentación por la abertura de la esquina superior izquierda de la placa posterior. En la abertura cercana que se encuentra en el interior del armazón de la consola de acero, localice la toma correspondiente a la clavija del cable de alimentación y conecte el cable de alimentación.

Nota: Asegúrese de que el enclavamiento de la clavija encaja perfectamente en la toma.

La siguiente ilustración muestra cómo debería estar el cable tras su instalación.

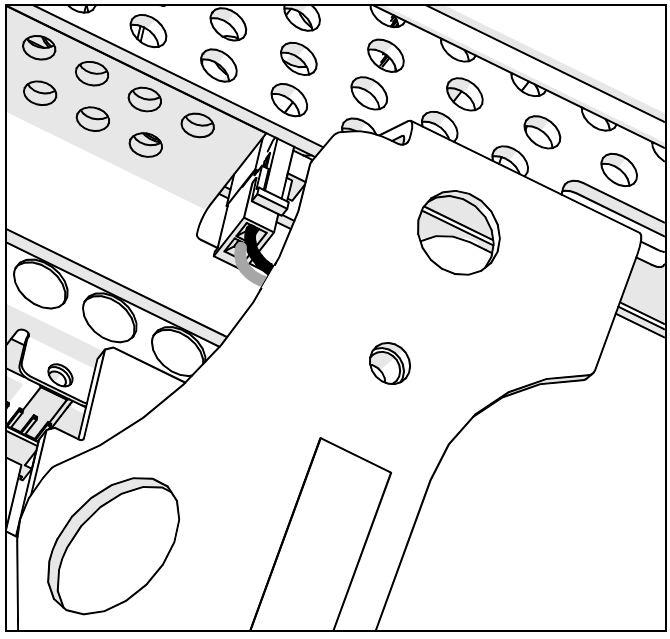


Figura 30: Conexión del cable de alimentación

Finalización de la instalación de la consola (P80)

Antes de completar los pasos finales de la instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Para finalizar la instalación:

1. Introduzca más cable en el tubo de cuello.
2. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior del soporte de la consola y los agujeros de los tornillos estén bien alineados.
3. Pase los cuatro tornillos de cabeza plana de ⅝ pulgadas por los agujeros del soporte de la consola e introdúzcalos en los agujeros de la placa posterior de la consola. Apriételos parcialmente con la llave de cabeza hexagonal de ⅝₃₂ pulgadas.
4. Alinee las dos pequeñas lengüetas de la parte superior de la cubierta trasera de la consola con las ranuras situadas en la parte superior de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
5. Introduzca las lengüetas restantes de la cubierta posterior en las ranuras correspondientes de la carcasa de la consola.
6. Presione suavemente los bordes de la cubierta posterior para que quede bien encajada.

Paso del conjunto de cables (P30 y P10)

En una primera fase de la instalación, pasó los cables necesarios por la estructura de la base y los sacó por la abertura del soporte de la consola. Cuando se procede a alinear la placa posterior de la consola con el soporte de la consola, hay que asegurarse de que el conjunto de cables pasa correctamente a través de las aberturas de los dos componentes.

Importante: *antes de iniciar este procedimiento, retire los tornillos de montaje del soporte de la consola y la cubierta posterior de la consola de control. Reserve la cubierta y sus piezas de montaje para su uso posterior.*

Pasar el conjunto de cables:

1. Pase todo el cable que pueda por la abertura situada en medio del soporte de la consola de la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre su soporte.
3. Apoye la consola en su soporte de modo que la ranura inferior de la placa posterior de la consola se apoye en el gancho rectangular situado en la parte inferior del soporte de la consola, tal y como se muestra en la siguiente figura.

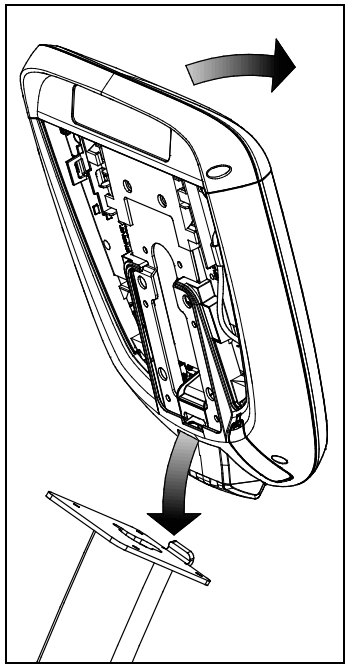


Figura 31: ubicación de la consola en la unidad de base

4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Mantenga firme la consola en esta posición con una mano, o solicite a su ayudante que lo haga.
5. Tire de todos los cables hacia arriba y hacia delante hasta que pueda cubrir con ellos la parte superior de la placa posterior de la consola.

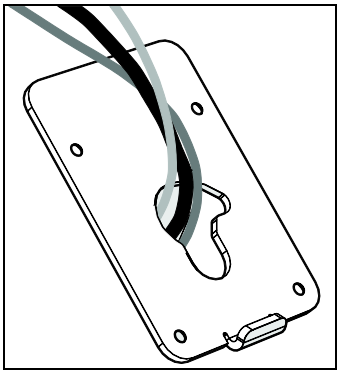


Figura 32: Disposición de los cables

Conexión de los cables (P30 y P10)

Importante: *Pase todos los cables a través de la abertura semicircular situada justo por encima del soporte de la consola, como se indica en la figura siguiente.* ***No*** *intente tender cables a través de otras aperturas o a través del canal de acero sobre el soporte.*

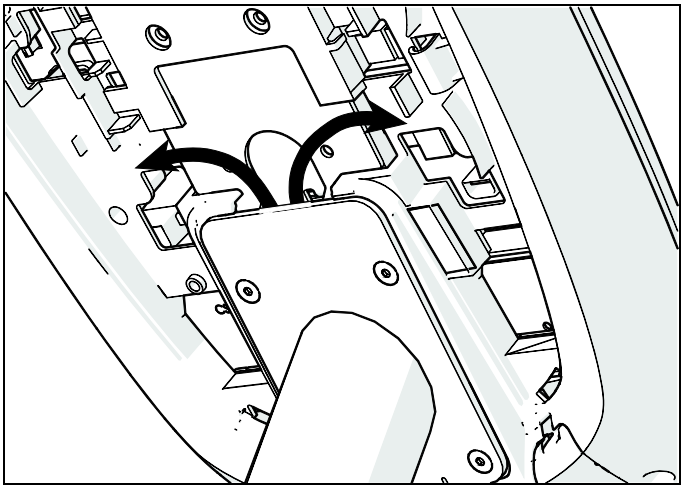


Figura 33: Recorrido del cable desde el soporte hasta la consola

Una vez asentada la consola, separe los cables individuales por el extremo del conjunto de cables y acóplelos a los conectores adecuados del circuito interno de la consola. Guíese por el diagrama y la tabla siguientes para identificar los cables y los conectores.

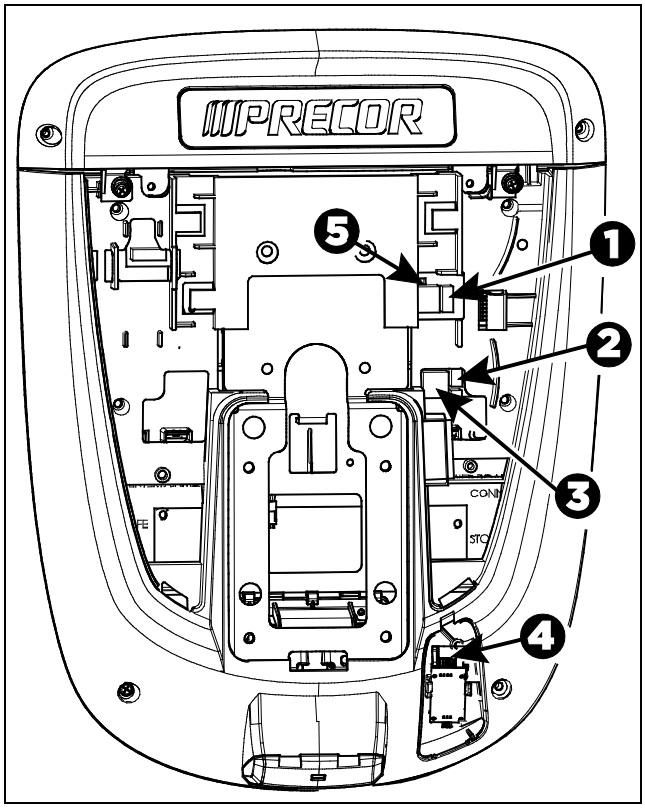


Figura 34: Conexiones de cables, consolas P30 y P10

Tabla 3. Conexiones de cables interiores en P30 y P10

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	1
Sensor de parada automática (solo en las cintas de correr)	Conector de cuatro contactos, codificado	2
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	3

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	❹
CSAFE	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❺

Finalización de la instalación de la consola (P30 y P10)

Antes de completar los pasos finales de la instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Para finalizar la instalación:

1. Introduzca más cable en el tubo de cuello.
2. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior del soporte de la consola y los agujeros de los tornillos estén bien alineados.
3. Pase los cuatro tornillos de cabeza plana de ⅝ pulgadas por los agujeros del soporte de la consola e introdúzcalos en los agujeros de la placa posterior de la consola. Apriételos parcialmente con la llave de cabeza hexagonal de 5⁄32 pulgadas.
4. Alinee las dos pequeñas lengüetas de la parte inferior de la cubierta trasera de la consola con las ranuras situadas en la parte inferior de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
5. Introduzca los dos tornillos de cabeza Phillips n.º 8–32 x ½ de pulgada que retiró anteriormente en los agujeros del borde superior de la cubierta posterior de la consola. Apriete los tornillos al máximo.

   Importante*: Tenga cuidado de no aprisionar los cables entre la cubierta posterior y las cabezas de los tornillos de montaje de la pantalla PVS.*
6. Apriete al máximo los cuatro tornillos de montaje (apretados parcialmente en el paso 3) mediante una llave hexagonal de 5⁄32 de pulgada.

Verificación del funcionamiento de la pantalla de ritmo cardiaco

Para verificar que la pantalla de ritmo cardiaco está operativa:

1. Empiece a ejercitarse en la máquina.
2. Agarre los dos manillares sensibles al tacto.

   Nota: El ritmo cardiaco se obtiene en diez segundos. Durante ese tiempo, parpadeará el corazón en la pantalla. Debe mantener el contacto con ambas placas metálicas de cada manillar para garantizar que la lectura sea precisa.
3. Mire la pantalla del RITMO CARDIACO. Tras unos segundos, aparecerá un número que indica su ritmo cardiaco.
4. Si no aparece ningún número en la visualización de RITMO CARDIACO, lleve a cabo las siguientes comprobaciones:
   - Compruebe que los cables estén conectados adecuadamente.
   - Repita la prueba con otra persona. Aunque la visualización del ritmo cardiaco es, generalmente, muy precisa, podría no funcionar adecuadamente con algunas personas.

   Nota: Si usa una monitorización del ritmo cardiaco, repita esta prueba con una cinta pectoral o simulador de pulso inalámbrico en lugar de agarrar los manillares táctiles.

Capítulo 3

Mantenimiento

Para mantener el buen funcionamiento del equipo, realice las pequeñas tareas de mantenimiento que figuran en esta sección con la frecuencia que se indica en la lista de mantenimiento. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o realizar ninguna tarea de mantenimiento. Si el equipo es automático pero también utiliza un transformador opcional, desconecte el transformador.**

Limpieza diaria

Precor recomienda limpiar el equipo antes y después de cada sesión de ejercicios. Para eliminar el polvo y la suciedad del equipo, limpie todas las superficies expuestas con un paño suave previamente humedecido con uno de los siguientes productos:

- Una solución de 30 partes de agua y 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite la página Web **www.simplegreen.com**)
- Producto de limpieza ENVIR-O-SAFE mejorado con oxígeno o concentrado multiusos, diluido según las instrucciones del fabricante (para obtener más información, visite la página Web **www.daleyinternational.com**)

También puede limpiar el equipo con toallitas Athletix, especiales para equipos de fitness (para obtener más información, visite la página Web **www.athletixproducts.com**)

PRECAUCIÓN: lea y siga las instrucciones del fabricante, en particular, las instrucciones para diluir los productos, antes de utilizarlos para limpiar los equipos de Precor. No utilice productos concentrados sin diluir, ni productos ácidos de ningún tipo; estos productos debilitan el acabado protector del equipo y anulan la garantía limitada de Precor. No vierta nunca agua ni rocíe líquidos en ninguna pieza del equipo. Deje que el equipo se seque completamente antes de utilizarlo.

Pase la aspiradora por debajo del equipo a menudo para evitar que la acumulación de polvo y suciedad interfiera en su funcionamiento. Utilice un cepillo suave de nylon para limpiar los surcos en los equipos de pedales de pie.

Inspección diaria

Examine el equipo al menos una vez al día por si tuviera los siguientes problemas:

- Cintas resbaladizas
- Cierres flojos
- Ruidos poco habituales
- Cables de alimentación desgastados o pelados
- Cualquier otra señal que indique que el equipo necesita una reparación

Importante: *si decide que el equipo necesita alguna reparación, desconecte todas las conexiones (televisión, Ethernet y alimentación) y aleje el equipo de la zona de ejercicio. Coloque el cartel de NO FUNCIONA en el equipo y deje claro a todos los clientes y otros usuarios que no deben utilizarlo.*

Para pedir repuestos o ponerse en contacto con un proveedor de servicios de su zona autorizado por Precor, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Limpieza de la consola P80 y de la pantalla

La consola y la pantalla requieren poco mantenimiento una vez instaladas. Precor recomienda limpiar la consola y la pantalla antes y después de cada sesión de ejercicio.

Para eliminar el polvo y la suciedad de la consola:

- Limpie todas las superficies expuestas con un paño suave humedecido con una solución de 30 partes de agua por 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite **www.simplegreen.com**).

Para limpiar la pantalla:

- El fabricante recomienda diluir una parte de una solución de alcohol isopropílico al 91 % en una parte de agua, o utilizar la solución de alcohol isopropílico al 91 % con su potencia original. Asegúrese de seguir las precauciones e instrucciones del fabricante del disolvente al utilizarlo.

PRECAUCIÓN: situaciones potencialmente peligrosas asociadas al uso de alcohol isopropílico pueden producir lesiones menores o moderadas y daños materiales. Para evitar estas situaciones, siga todas las instrucciones y recomendaciones contenidas en las especificaciones relativas a la seguridad del fabricante y en la etiqueta del producto.

Importante: *no utilice limpiadores ácidos. Ello deterioraría el recubrimiento de laca o pintura y anularía la Garantía Limitada de Precor. Nunca derrame agua ni pulverice líquidos directamente sobre la consola o sobre su pantalla.*

- *Es importante evitar la utilización de productos químicos corrosivos en la consola o en la pantalla.*
- *Humedezca siempre el paño antes de limpiar la pantalla. Asegúrese de pulverizar el líquido limpiador sobre el paño, no sobre la pantalla, para que no se introduzcan gotas en la consola.*
- *Aplique el limpiador con un paño suave sin hilachas. Evite el uso de paños ásperos.*

Mantenimiento semanal

Realice las siguientes tareas de mantenimiento semanalmente:

1. Desconecte la alimentación externa.
2. Limpie el suelo sobre el que se asienta la máquina con una aspiradora o una mopa húmeda.
3. Cuando el suelo esté completamente seco, vuelva a conectar la corriente (si es necesario)
4. Compruebe todas las funciones de la consola, incluyendo las funciones de control del ritmo cardiaco.
5. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito entrar *Nivelación de la unidad AMT*.

Mantenimiento mensual

Realice las siguientes tareas de mantenimiento mensualmente:

1. Limpie el exterior de la consola con una esponja húmeda o un paño suave, y séquelo con una toalla limpia. Mantenga los componentes electrónicos alejados del agua para evitar descargas eléctricas o daños.
2. Limpie la pantalla táctil con un paño suave y limpio impregnado en una solución de alcohol isopropílico al 91 % (sin diluir o diluido en una cantidad equivalente de agua).
3. Limpie las cintas de los pedales con un paño limpio y seco.

   Importante: No utilice soluciones de limpieza ni disolventes en las cintas de los pedales. *Con el tiempo, los productos de limpieza pueden hacer que se deterioren las capas exteriores de las cintas.*
4. Retire las cubiertas de acceso. Aspire para eliminar la suciedad, con la precaución de no acercar demasiado la boquilla del aspirador a una placa de circuitos (a menos que su aspiradora cuente con protección contra la electricidad estática).
5. Compruebe la tensión de las correas primaria, de freno y de transmisión (consulte el manual de servicio si desea instrucciones más detalladas).

6. Compruebe que todos los fijadores estén correctamente apretados y ajustados.
7. Vuelva a colocar todas las cubiertas.
8. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito entrar *Nivelación de la unidad AMT*.

Cambio de la cinta (solo para el nuevo modelo de AMT)

La AMT utiliza las cintas para generar movimiento. Estas cintas sufren desgaste y deben sustituirse esporádicamente.

Cuando el recuento de pasos de la cinta alcanza los 90 millones, en la pantalla de inicio aparece el mensaje **LAS CINTAS HAN DE CAMBIARSE PRÓXIMAMENTE**. La AMT funciona con normalidad durante la aparición del mensaje.

Importante: *Si aparece este mensaje en la AMT, póngase en contacto con Asistencia al cliente de Precor para obtener ayuda.*

Cuando el recuento de pasos de la cinta alcanza los 100 millones (y la banda no se ha cambiado), en la pantalla de inicio aparece de forma permanente el mensaje **ES NECESARIO CAMBIAR LAS CINTAS**. Las teclas dejan de funcionar y el usuario no puede introducir valores ni comenzar un ejercicio hasta que las bandas se hayan cambiado. Póngase en contacto con Asistencia al cliente de Precor para programar el cambio de cintas.

Dónde guardar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho

Si ha comprado la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho opcional, guárdela en un lugar que no acumule polvo ni suciedad (por ejemplo, en un armario o un cajón). No exponga la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho a temperaturas extremas. No la guarde en un lugar que pueda estar expuesto a temperaturas inferiores a 0°C (32°F).

Para limpiar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho, utilice una esponja o un paño suave humedecido con un poco de agua y jabón suave. Seque bien la superficie con una toalla limpia.

Traslado del equipo

El equipo pesa mucho. Si desea trasladarlo para ponerlo en otro lugar, solicite la ayuda de un adulto y utilice las técnicas adecuadas para levantarlo. Si el equipo tiene ruedas en uno de los extremos, utilícelas para aliviar la carga.

Para trasladar el AMT:

1. Desconecte, desenchufe y extraiga todas las conexiones externas (televisión, Ethernet y alimentación).
2. Levante la moldura de la plataforma trasera para retirarla.
3. Levante los soportes del pie posterior para inclinar el AMT hacia delante sobre sus ruedas.
4. Empuje el AMT hasta su nueva ubicación.
5. Baje los soportes del pie posterior y a continuación vuelva a fijar la moldura de la plataforma trasera.

Almacenamiento prolongado del equipo

Si el equipo no se va a utilizar por un periodo prolongado de tiempo, realice las siguientes tareas antes de guardarlo:

- Si el equipo tiene un cable de alimentación, desconéctelo.
- Si el equipo tiene un transformador opcional, conecte el transformador para que la batería interna no se dañe.
- Coloque el equipo de modo que no se dañe y que no interfiera con las personas ni con ningún otro equipo

Capítulo 4

Funciones de autoalimentación

Importante: *Este capítulo del manual describe los equipos de fitness de Precor que pueden funcionar sin conectarse a una fuente de alimentación de CA. Esto incluye las unidades equipadas con consolas P30 o P10. Sin embargo, las consolas P80 deben estar conectadas a un sistema de CA a través de sus fuentes de alimentación para poder funcionar. Por este motivo, este capítulo no se aplica a ninguna unidad equipada con consolas P80.*

En los equipos con autoalimentación, el sistema se inicia y muestra la pantalla de Bienvenida cuando el usuario comienza el ejercicio. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca esta información, tal y como se muestra en la siguiente tabla. Cuando el usuario cumple los requisitos, la energía generada permite el buen funcionamiento del equipo.

Tabla 4. Requisitos mínimos de funcionamiento

Equipo	Ritmo de movimiento
AMT	40 zancadas por minuto (SPM)
EFX	40 zancadas por minuto (SPM)
Escaladora	30 pasos por minuto
Bicicleta	20 revoluciones por minuto (RPM)

Cuando la batería está baja o cuando el ritmo de movimiento no llega al mínimo requerido, aparecen pantallas informativas. La pantalla explica el procedimiento para ahorrar energía. Si no se hace caso a los mensajes, el equipo comienza el procedimiento de apagado para no agotar la carga de la batería. Consulte *Pantallas informativas previas al apagado*.

Se puede adquirir un transformador opcional para que suministre energía constante al equipo. Si tiene previsto cambiar los ajustes Club de una unidad que disponga de una consola P30 o P10, es muy recomendable que adquiera un transformador. Para adquirir el transformador opcional, acuda a su minorista. Consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Pantallas informativas previas al apagado

El equipo ahorra batería cuando pasa al modo de apagado. Si el usuario no mantiene un ritmo de movimiento mínimo, comienza un proceso de apagado que dura 30 segundos.

En este modo, la consola muestra un indicador de cuenta atrás e ignora las pulsaciones de teclas. Si no se detecta ningún movimiento o el ritmo se encuentra por debajo del mínimo, el indicador cambia mientras continúa la cuenta atrás.

Nota: el usuario puede reanudar la sesión de ejercicio antes de que termine la cuenta atrás, en cuyo caso el programa continuará desde el punto en que se interrumpió.

Importante: *si el equipo está conectado a un dispositivo maestro CSAFE, el proceso de apagado es ligeramente distinto. Diez segundos antes de que se apague el equipo, la sesión de ejercicio finaliza y aparece un mensaje de reajuste mientras se desconecta del dispositivo maestro CSAFE. Durante los últimos diez segundos no responde a ninguna pulsación del teclado.*

Indicios de batería baja

Si nadie ha utilizado el equipo durante un periodo de tiempo prolongado, es posible que haya que recargar la batería.

Los indicios de batería baja son:

- La pantalla parpadea o no funciona bien
- Pérdida de información del usuario o del programa cuando el usuario ha dejado de hacer ejercicio, sin pantallas de resumen de entrenamiento ni notificaciones de apagado inminente.
- Imposibilidad de disminuir el ajuste de inclinación (si procede)

Importante: *Para mantener una fuente de alimentación constante, utilice el transformador opcional.*

Utilización del transformador opcional

Una vez conectado el transformador al equipo, enchufe el extremo opuesto a la toma de corriente adecuada (120 V o 240 V).

PRECAUCIÓN: cuando utilice el transformador opcional, compruebe que el cable de alimentación no atente contra las normas de seguridad. Manténgalo alejado de las zonas transitadas y de las piezas móviles. Si se daña el cable de alimentación o el módulo de conversión de alimentación, debe sustituirse.

La consola de control funciona de modo diferente cuando se conecta el transformador. Puesto que el transformador suministra una fuente de energía constante, el usuario puede realizar pausas breves sin que la unidad inicie el procedimiento de apagado. Si el usuario no vuelve a hacer ejercicio una vez agotado el tiempo límite de la pausa, la consola vuelve a mostrar la pantalla de Bienvenida. El tiempo de pausa predeterminado es de 30 segundos para todas las máquinas de fitness. Consulte en el manual la sección de la consola de control y siga las instrucciones para configurar o modificar el límite de tiempo de las pausas. Para aprender a instalar el transformador, consulte *El kit del transformador opcional*.

El kit del transformador opcional

Si compra el transformador opcional, debe también adquirir el kit del cable interno. El kit está compuesto por el cable, la abrazadera y los pernos que conectan el transformador con el tablero electrónico inferior.

PRECAUCIÓN: el kit del cable interno debe ser instalado por personal de mantenimiento autorizado. No intente instalarlo por su cuenta, ya que podría anular la Garantía limitada de Precor. Para mayor información, remítase a *Solicitud de servicio técnico*.

Importante: *si este equipo incluye una consola P80, el transformador opcional y el kit del cable interno también deben instalarse para proporcionar una alimentación continua a la unidad base y alimentar su batería interna.*

Una vez instalado el kit del cable interno, puede enchufar el transformador opcional al equipo. Enchufe el extremo opuesto a la fuente de alimentación adecuada para su equipo (120 V o 240 V). Consulte las instrucciones de seguridad indicadas al inicio de este manual antes de usar el transformador.

Cambio de batería

La batería del equipo está diseñada para que dure mucho tiempo. Sin embargo, si cree que hace falta cambiarla, consúltelo con un técnico de servicio autorizado. Consulte el apartado *Solicitud de servicio técnico*.

PRECAUCIÓN: la batería del equipo contiene materiales peligrosos y debe eliminarse de acuerdo con las normativas de residuos peligrosos. Consulte el apartado *Materiales peligrosos y su correcta eliminación*.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT G2 PAG/OM 301704-562 rev B, es
diciembre de 2012